













Frühjahr 2013

www.ladadi.de/vhs

Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Alsbach-Hähnlein
Babenhausen
Bickenbach
Dieburg
Eppertshausen
Erzhausen
Fischbachtal
Griesheim
Groß-Bieberau
Groß-Umstadt
Groß-Zimmern
Messel
Modautal
Mühltal
Münster
Ober-Ramstadt
Otzberg
Pfungstadt
Reinheim
Roßdorf
Schaafheim
Seeheim-Jugenheim
Weiterstadt



Programmübersicht

Allgemeine Informationen

Editorial 3
Anschrift 4
Ansprechpartner/-innen 4
Zeichenerklärung 5
Hinweise 5
Allgemeine Geschäftsbedingungen 6
Was Sie wissen sollten 7
„Fortbildung im Ehrenamt" 6
Bildungsurlaube im Überblick 7
Möglichkeiten, die Kursgebühr zu reduzieren? 8
Kurse mit der Fördermöglichkeit „Bildungsgutschein" (AZWV-zertifiziert) . . 8

Gesellschaft

Gesellschaft 10
Politik 11
Elternschule • Familie • Pädagogik 11
Psychologische Theorien 12
Allgemeine Lebensfragen • Alltagsbewältigung • Persönlichkeitsentwicklung 13
Selbstbewusstsein aufbauen 13
Kommunikation 13
Lösungen finden • Krisen bewältigen 14
Religion • Philosophie 15
Naturwissenschaften 15
Umwelt 16
Verbraucherfragen 16

Kultur / Gestalten

Literatur · Lesen · Schreiben 18
Sprechen 18
Kunst • Kultur 19
Malen • Zeichnen • Drucken 19
Plastisches Gestalten 22
Musik 22
Tanzen 23
Fotografie · Bildbearbeitung 25
Gartengestaltung · Werken 28
Schmuck 29
Textiles Gestalten 30
Nähen 31

Gesundheit

Farb- und Typberatung 34
Stil und Etikette 34
Entspannungsmethoden • Stressbewältigung . 34
Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung 35
(Hatha-)Yoga 36
Massage • T'ai Chi/Qigong 40
Sportliche In- und Outdooraktivitäten 41
Pilates 42
Gymnastik / Fitness 44
Gymnastik für den Rücken 45
Erkrankungen und Heilmethoden 46
Ernährung 49
Getränkekunde 54

Sprachen

Sprachen lernen in Europa 56
Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse . 58
Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen 64
Englisch 65
Französisch 72
Italienisch 75
Spanisch 79
Arabisch • Chinesisch 82
Japanisch • Kroatisch • Neugriechisch 83
Neuhebräisch • Niederländisch • Norwegisch . 84
Polnisch • Portugiesisch • Russisch 85
Schwedisch • Türkisch 86

Beruf / EDV

Kompetenzentwicklung 89
Elektronische Datenverarbeitung 93
Europäischer Computerführerschein 94
Büropraxis 101
Buchführung 101

Spezial

Grundbildung/Sonderprogramme 104
Junge VHS 105
Seniorinnen und Senioren 112
„Fortbildung im Ehrenamt" 116
Menschen mit Behinderungen 118
Erwachsenenbildung im Justizvollzug 119
Fortbildungen für Kursleitungen 119
Studienreisen 120

Orte / Register

Übersichtskarten der Veranstaltungsorte . . 121
Stichwortverzeichnis 139
Leitbild der Volkshochschule 142
Impressum 143
Anmeldung – Volkshochschule Darmstadt-Dieburg 144
Impressum 143
Ferienkalender 143
Bestellformular für Geschenkgutschein 144
Anmeldeformular 145

„Fit und frisch in den Frühling!“



Neugierig möchten wir Sie auf **Kurse** unter dem Motto

„Fit und frisch in den Frühling“ machen.

Wie wäre es mit …

Flirten die Kunst der Verführung in Alsbach-Hähnlein

Entspannt ins Wochenende in Dieburg

Locker und lecker leichter werden in Mühltal

Fitness Pilates in Bickenbach und Seeheim-Jugenheim

Antipasti Primavera in Dieburg

„nature art“ Natur und Kunst –
Erholung und Entspannung in Groß-Umstadt **und, und, und!**

Interessiert? Dann laden wir Sie ein, auf **Entdeckungsreise** durch unser **vielfältiges Programmheft** zu gehen. Wir wünschen Ihnen viel **Spass** beim Finden Ihres **Lieblingskurses**!

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit unserem neuen Geschenkgutschein?



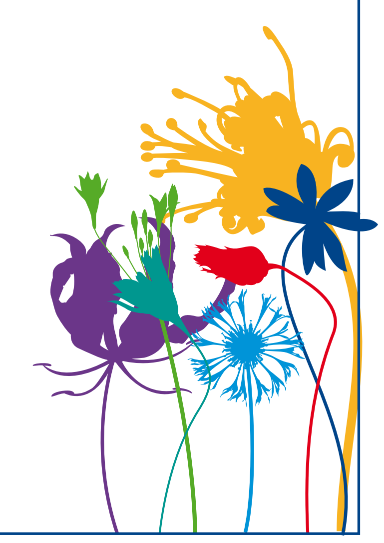
Den Bestellbogen für Geschenkgutscheine finden Sie hinten im Programmheft auf Seite 144.

… einen Mal- oder Kochkurs,
Arabisch lernen,
T'ai Chi, selbst einen Krimi schreiben,
Tanzen, Afrikanisches Trommeln,
Pilates,
einen EDV-Kurs für Senioren,
PowerPoint …

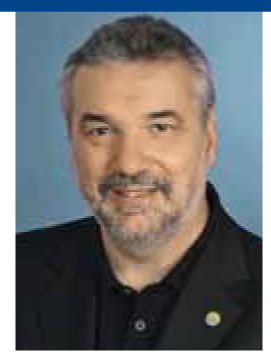


Sie finden sicherlich etwas Schönes! Gehen Sie auf Entdeckungstour durch unser vielfältiges Kursprogramm.

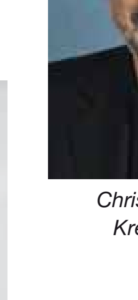
Sie können einen konkreten Kurs verschenken, wir bieten Ihnen aber auch Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an.



Editorial



Christel Fleischmann
Kreisbeigeordneter



Karl-A. Bertsch
Leiter der Volkshochschule

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

auch ich grüße Sie sehr herzlich und lade Sie ein, im vorliegenden Programmheft für das Frühjahrssemester 2013 oder im Internet unter www.ladadi.de/vhs nach den bewährten und vielen neuen Kursthemen zu schauen.

Hierzu sichere ich Ihnen eine optimale Beratung zur Auswahl der für Sie passenden Kurse zu. Rufen Sie uns in Dieburg an, wenn Sie ein vorbereitendes Gespräch suchen.

Für die inhaltliche Planung der ca. 700 Kurse in den unterschiedlichsten Programmbereichen und für die organisatorischen Belange wirken für Sie als Fachbereichsleiterungen und als Verwaltungsmitarbeiterinnen und Verwaltungsmitarbeiter hoch qualifizierte Kolleginnen und Kollegen, die zur Beratung gerne zur Verfügung stehen.

Lassen Sie uns Ihre Anregungen, Ihr Lob, und eventuelle Kritiken wissen. Scheuen Sie sich nicht vor einer Rückmeldung, denn im Rahmen der Qualitätssicherung dient diese als Grundlage der Weiterentwicklung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Lernen.
Mit freundlichen Grüßen

Ihr
Karl-A. Bertsch
Leiter der Volkshochschule

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

mit Ihnen und für Sie hat die Kreisvolkshochschule für das Frühjahrssemester über 700 Kurse und Seminare zur Allgemeinbildung, zur Persönlichkeitsbildung und Kultur, zur Gesundheitspflege, zum Erlernen von Sprachen sowie zur technischen und beruflichen Bildung entwickelt.

In der Verantwortung des Landkreises bietet die Volkshochschule somit ein umfassendes Programm zu fast allen Lebens- und Lernbereichen, das Spaß am Lernen vermittelt.

Blättern Sie das Programmheft durch, gehen Sie gezielt über das Stichwortverzeichnis oder schauen Sie im Ortsregister nach den Kursen, die an Ihrem Wohnort bzw. in Ihrer Nähe angeboten werden. Noch leichter ist die Kurssuche auf unserer neu gestalteten, lebendigen Internetseite www.ladadi.de/vhs, bei der alleine das Reingucken Spaß macht. Im regelmäßigen Wechsel werden dort einzelne Themenbereiche vorgestellt, sodass es leicht fällt, die einzelnen Kostbarkeiten im reichhaltigen Programm zu erkennen.

Erneut möchte ich darauf hinweisen, dass die Schaffung des sozialen Ausgleichs durch Weiterbildung eine traditionelle Aufgabenstellung der Volkshochschulen ist, der wir uns in unserem Landkreis besonders verpflichtet fühlen. So erwähne ich immer wieder gerne, dass das Kursangebot zum „Training Lesen und Schreiben“ schon lange und regelmäßig Menschen anspricht, die sich zwar mündlich gut ausdrücken können, die aber nicht die Kenntnisse im Schreiben, Lesen und Textverstehen haben, um gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Aus der aufrüttelnden Studie zur Schreib- und Lesekompetenz von Erwachsenen (leo-Studie) kann hergeleitet werden, dass auch in unserem Landkreis mehr als 20.000 Menschen im erwerbsfähigen Alter zu diesem Personenkreis zu zählen sind. Der Kreistag hat sich daher intensiv mit diesem Thema befasst und in einem Beschluss vom 25.06.2012 seinen Willen zu weiteren neuen Maßnahmen ausgedrückt. An der Koordinierung dieser Aktivitäten wird die Volkshochschule maßgeblich beteiligt sein.

Dass unsere Volkshochschule über das Anbieten von einzelnen Kursen hinaus an der Gestaltung der regionalen Bildungslandschaft mitwirkt zeigt auch ihre aktive Position im Hessencampus-Projekt, das örtlich die Volkshochschulen, berufliche Schulen und Schulen für Erwachsene (Abendrealschulen und - gymnasien) an einen Tisch holt, um neue Lernformen und -angebote zu entwickeln und damit eine höhere Beteiligung an Weiterbildung zu erreichen. Die schon nach kurzer Zeit gut ausgeprägte kostenlose Bildungsberatung und das Selbstlernzentrum im Hessencampus werden in diesem Programmheft dargestellt. Dass z.B. über die Einrichtung einer schulischen Gelegenheit zum Nachholen des Realschulabschlusses in Dieburg und einer Produktionsschule im Hessencampus konzeptionell nachgedacht wird, weist weiter auf die Zusammenarbeit der Kreisvolkshochschule und der Kreisberufsschule hin.

Ich lade Sie zur Teilnahme an den Kursen und Seminaren herzlich ein.

Ihr
Christel Fleischmann
Kreisbeigeordneter

Allgemeine Informationen

Anschrift

Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Hausanschrift:
Volkshochschule Darmstadt-Dieburg
Krankenhausstraße 11b
64823 Groß-Umstadt

E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de/vhs
Postanschrift:
Darmstadt-Dieburg
Landratsamt Darmstadt
Jägertorstraße 207
64289 Darmstadt

Telefon: 06071 / 881-2301
Telefax: 06071 / 881-2319

Voraussichtlich Mitte März 2013 zieht das Büro der Volkshochschule Darmstad-Dieburg nach Groß-Umstadt in die Krankenhausstraße 11 b (ehemaliges Kreispflegeheim) und bleibt dort für die Dauer der Sanierung des Kreishauses in Dieburg.

Wir sind für Sie da

Sie erreichen uns telefonisch:
Mo bis Fr: 8.00 bis 12.00 Uhr
Mo, Di, Do: 13.30 bis 15.30 Uhr
Mi: 13.30 bis 17.00 Uhr

Im Büro der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg in Groß-Umstadt (ab voraussichtlich Mitte März 2013) erreichen Sie uns persönlich:
Mo bis Fr: 8.00 bis 12.00 Uhr
Mi: 14.00 bis 17.00 Uhr



Ansprechpartner/-innen

Leitung der Volkshochschule

06071 / 881-2301 Karl-August Bertsch (Dipl.-Mathematiker)

Allgemeine Auskünfte, Sekretariat, Verwaltung
06071 / 881-2301 Janna Bajen, Martin Brandt, Lydia Janowitz, Annelie Kempcke, Astrid Weihert

Information Integrationskurse und Deutschkurse
06071 / 881-2304 Janna Bajen

Verwaltung

Sachgebietsleitung Verwaltung
06071 / 881-2307 Christine Eslick (Dipl.-Verwaltungswirtin)

Ermäßigungen, Teilnahmegebühren, Stornierungen
06071 / 881-2313 Regina Krapp

Teilnahmebescheinigungen
06071 / 881-2324 Annett Neßmann

Auszahlungen für Kursleitungen, Zweigstellen und Schließdienste
06071 / 881-2312 Maria Grimmeisen

Studienreisen
06071 / 881-2311 Lydia Janowitz

Geschenkgutscheine
06071 / 881-2305 Martin Brandt

Fachbereichsleitung

Erziehungsfragen, künstlerisches Gestalten, Senioren, Fortbildung im Ehrenamt, Qualitätsbeauftragte, Stellv. VHS-Leitung
06071 / 881-2316 Ingrid Kliss (Dipl.-Pädagogin)

Fremdsprachen
06071 / 881-2309 Elke Heß (M. A. Amerikanistik)
06071 / 881-2320 Gabriele Merziger (M. A. Erziehungswissenschaft, Germanistik)

Berufliche Bildung, Grundbildung, Hauptschulabschluss
06071 / 881-2314 Beate Kaiser (Dipl.-Ingenieurin Elektrotechnik)

Deutsch, Querschnittsaufgabe, Integration, Ernährung, Verbraucherfragen
06071 / 881-2315 Fortuna Marx (Dipl.-Oecotrophologin, Lehrerin)

Gesundheit, Lebensfragen, Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung und im Justizvollzug
06071 / 881-2317 Cornelia Walter (Lehrerin)

Hausaufgabenhilfe/Integrationshilfe, schulbegleitende Kursangebote
06071 / 881-2244 Gabriele Katzenmeier-Ries (Dipl.-Verwaltungswirtin)

Hauptschulabschluss, Politik, Naturwissenschaften
06071 / 881-2328 Wolfgang Schäfer (Lehrer)

Allgemeine Informationen

Ansprechpartner/-innen


Karl-August Bertsch


Janna Bajen


Martin Brandt

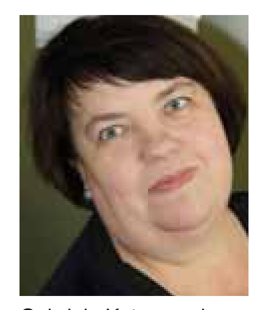

Christine Eslick

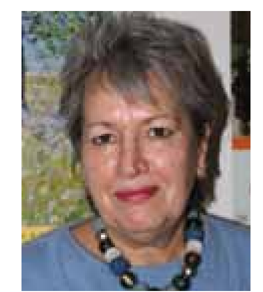

Maria Grimmeisen


Elke Heß


Lydia Janowitz


Beate Kaiser


Gabriele Katzenmeier-Ries


Ingrid Kliss


Fortuna Marx


Gabriele Merziger


Annett Neßmann


Cornelia Walter

Zeichenerklärung



Neues Kursangebot/ Kursthema

BU **Bildungsurlaub**



nach AZWV akkreditierte Weiterbildungsmaßnahmen, die gegen Bildungsgutscheine gebucht werden können“

moodle Blended Learning. Kombination von Präsenzterminen mit Online-Lernen auf der Online-Lernplattform „Moodle“ (Siehe Seite 64).

Hinweise

Absolutes Rauchverbot



Wir weisen darauf hin, dass seit August 2005 absolutes Rauchverbot an hessischen Schulen existiert. Das Rauchverbot ist nicht personenbezogen. Es gilt ohne Ausnahme für alle Personen, die sich im Schulgebäude oder auf dem Schulgelände aufhalten.

Hinweis

Sofern Sie auf Grund einer **gesundheitlichen Beeinträchtigung** oder einer **Behinderung** auf eine bestimmte Infrastruktur, z. B.

- stufenlosen Zugang zum Kursraum,
- rollstuhlgerechte WC-Anlage,
- Hörhilfen

angewiesen sind, um an unserem Kursangebot teilnehmen zu können, teilen Sie uns dies bitte mit. Sollte die erforderliche Infrastruktur für Ihre Kursteilnahme nicht oder nicht vollständig vorhanden sein, werden wir uns nach Kräften bemühen, die notwendigen Voraussetzungen herzustellen.

Allgemeine Informationen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die VHS zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmer/innenliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig.
Mit der Anmeldung verbunden ist die Ermächtigung zum einmaligen Bankeinzug. Die einmalige Abbuchung durch Lastschrift wird erst nach Beginn des Kurses vollzogen. Falls Sie uns keine Bankeinzugsermächtigung erteilen, wird Ihnen automatisch eine Rechnung zugestellt. Teilzahlung ist nur auf Antrag möglich, wenn die Gebühr für den Gesamtkurs mehr als € 100,00 beträgt.

Gebührenermäßigung

Um eine Gebührenermäßigung zu erhalten, muss – **zusammen mit der Anmeldung, spätestens zu Kursbeginn** – ein **aktueller, amtlicher Nachweis** eingereicht werden (Kopie Schülerausweis, Studienbescheinigung, Bescheide über den Erhalt von ALG usw.).

a) Gebührenermäßigungen von 50 % der Teilnahmegebühr werden den folgenden Personen gewährt:
   - Empfängerinnen und Empfängern von Sozialhilfe nach SGB XII, Grundsicherung nach SGB II oder Arbeitslosengeld nach SGB III
   - Inhaberinnen und Inhabern der Seniorencard S des Landkreises Darmstadt-Dieburg und der Wissenschaftsstadt Darmstadt

b) Gebührenermäßigungen von 25 % der Teilnahmegebühr werden folgenden Personen gewährt:
   - Schüler/inn/en und Studierende sowie Auszubildenden in Bildungseinrichtungen im Bundesgebiet
   - Frauen und Männer im Bundesfreiwilligendienst oder im freiwillen sozialen/ökologischen Jahr
   - Inhaberinnen und Inhabern der Jugendleiter-Card, sowie der Ehrenamts-Card
   - Inhaberinnen und Inhabern der Senioren-Card A des Landkreises Darmstadt-Dieburg und der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Eine Gebührenermäßigung entfällt, soweit ein Anspruch auf Übernahme der Gebühren durch andere Kostenträger besteht.

Weitere Hinweise:
Bei Kursen aus dem Bereich „Junge Volkshochschule", die speziell für Kinder und Jugendliche angeboten werden, ist eine Gebührenermäßigung nur aus sozialen Gründen (50 %) möglich.
Bei Geschenkgutscheinen muss der Teilnehmer (Beschenkte) die Voraussetzungen einer Gebührenermäßigung erfüllen.
Kursmaterial, Lehr- und Lernmittel, Prüfungsgebühren und sonstige Zuschläge können nicht ermäßigt werden.

3. Rücktritt vom Vertrag

a) Die VHS kann von dem Vertrag zurücktreten,
   - wenn die jeweilige Mindestzahl von Teilnehmer/innen nicht erreicht wird,
   - wenn der/die von der VHS verpflichtete Dozent/in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann bis zum 3. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstag vom Vertrag zurücktreten. Bei Veranstaltungen mit An- bzw. Abmeldeschluss ist die Abmeldung nur bis zum Ablauf des genannten Abmeldedatums möglich. Dieser Termin liegt vor Kursbeginn.

   Die Abmeldung muss schriftlich – per Brief, Fax oder E-Mail – bei der Verwaltung der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg erfolgen. Bei nicht rechtzeitiger schriftlicher Abmeldung von einer Veranstaltung sind die vollen Gebühren zu zahlen. Eine verspätete Abmeldung wird unabhängig von den Gründen (z.B. Krankheit) nicht akzeptiert. Eine Abmeldung bei einer anderen Stelle als der Verwaltung der Volkshochschule, z. B. bei einer Kursleitung, ist nicht gültig.

4. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Haftung der VHS für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

8. Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur VHS-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Was Sie wissen sollten

Wie finde ich den Veranstaltungsort?

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg sind auf die 23 Kommunen im Landkreis Darmstadt-Dieburg verteilt.

Die Kursangebote in den einzelnen Kommunen sind im Internet unter www.ladadi.de/vhs abrufbar. Dort können Sie Ihre Wunschkurse nach unterschiedlichen Kriterien suchen.

Zusätzlich dazu finden Sie am Ende des Heftes ab Seite 121 unter „Allgemeine Informationen" **ortsbezogene Übersichten unserer Kursangebote**.

Für organisatorische Fragen, die den Kursort betreffen, stehen unsere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung.

Anmeldung vor Kursbeginn erforderlich

Für die Teilnahme an unseren Kursen und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anzahl der Plätze in den jeweiligen Angeboten sind begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung sichert einen Platz in Ihrem Wunschkurs.

Es werden vor Kursbeginn keine gesonderten Zusageschreiben verschickt. Nach der erfolgten Anmeldung erwarten wir Sie zum ersten Kurstermin am angegebenen Kursort. Falls ein Kurs nicht stattfinden sollte oder bereits ausgebucht ist, werden wir uns rechtzeitig bei Ihnen melden.

Wie können Sie sich anmelden?

- Per Post oder Fax unter 06071 / 881-2319 (Faxvordruck im Programm)
- Per Internet: www.ladadi.de/vhs
- Per E-Mail: vhs@ladadi.de

Welche Daten benötigen wir zur Anmeldung?

- Kursnummer und Kurstitel
- Name und Anschrift
- Geburtsdatum
- Telefonnummer, unter der wir Sie tagsüber erreichen können
- Name des/der Erziehungsberechtigten (bei der Anmeldung von Minderjährigen)
- sowie einen Satz, der besagt, dass Ihnen unsere AGB bekannt sind und Sie diese anerkennen (dieser Satz ist nur erforderlich, wenn Sie nicht einen unsere Anmeldungsvordrucke nutzen), die AGB finden Sie auf Seite 4 dieses Programmheftes
- Ihre Unterschrift (bei Minderjährigen: die Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

Beratung

Fachliche Beratung geben Ihnen die Fachbereichsleitungen. Gerne beraten wir Sie über unsere Veranstaltungen. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin, wenn Sie eine ausführliche persönliche Beratung wünschen, damit wir uns Zeit für Sie nehmen können.

Informationen

Allgemeine Informationen erhalten Sie telefonisch und persönlich auch bei uns bei der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg, Krankenhausstr. 11 b, 64823 Groß-Umstadt (ab voraussichtlich Mitte März 2013 Ausweichstandort des Büros der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg während der Sanierung des Kreishauses in Dieburg).

Informationen zum Kursangebot erhalten Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir verstehen uns als Weiterbildungseinrichtung, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert. Auch wir sind „Lernende" und wollen für Sie das attraktive Programmangebot und auch die Qualität unserer Arbeit stets weiterentwickeln.

Dabei sind uns Ihre Anregungen, Wünsche, Lob und auch Kritik wichtig.

Ihr Anliegen können Sie bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg loswerden.

Dies kann schriftlich, telefonisch, per Fax
Wir freuen uns auf Sie !

Abmeldungen

Eine Abmeldung ist nur dann gebührenbefreiend wirksam, wenn sie **rechtzeitig** und **schriftlich** bei der Volkshochschule per Post an die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg, Jägertorstraße 207, 64289 Darmstadt (Postadresse), per Fax an 06071/881-2319 oder per E-Mail an vhs@ladadi.de eingeht.

Jede/r Teilnehmer/in kann bis zum dritten Werktag nach dem ersten Veranstaltungstag durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten.

Bei **Veranstaltungen mit An- bzw. Abmeldetermin** ist nach dem genannten Abmeldetermin kein Rücktritt mehr möglich.

Hinweis: Das Abmelden vom Kurs bei der Kursleitung reicht nicht aus. Auch das einfache Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Wir weisen auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 6 unseres Heftes hin.

Übersicht der Bildungsurlaube nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG)



Bildungsurlaub in Hessen

Das Hessische Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub räumt allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten in Hessen die Möglichkeit ein, sich zusätzlich zum Erholungsurlaub jährlich 1 Woche zur Teilnahme an Bildungsurlaubsveranstaltungen unter Beibehaltung des Arbeitsentgeltes freistellen zu lassen. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:
www.bildungsurlaub.hessen.de.

Der Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor Beginn der gewünschten Veranstaltung schriftlich beim Arbeitgeber beantragt werden. **Dem Antrag sind beizufügen: die Anmeldebestätigung, der Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub durch das Hessische Sozialministerium, das Programm des Veranstalters, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele und der zeitliche Ablauf der Veranstaltung ergeben.** Diese Unterlagen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns zugeschickt.

Hinweis: Die Kurse stehen selbstverständlich allen Interessierten offen, die einen Kompaktkurs belegen möchten, aber keinen Bildungsurlaubs-Anspruch haben. **Finanzielle Förderung mit Qualifizierungsscheck möglich.** Auskunft unter 06071 / 881-2318.

- **Englisch für den Beruf A2** | S. 71
  22.04.–26.04.2013 ✎ 04-06-3053 Roßdorf
- **Microsoft Office professionell nutzen** | S. 100
  22.04.–26.04.2013 ✎ 05-01-3022 Dieburg
- **Den Berufsalltag gelassener gestalten** (Teil 1) | S. 34
  03.06.–07.06.2013 ✎ 03-01-3001 Roßdorf
- **PC-Grundlagen für den Beruf** | S. 98
  03.06.–07.06.2013 ✎ 05-01-3016 Dieburg
- **Zeitmanagement – Selbstmanagement – Streßmanagement** | S. 90
  10.06.–14.06.2013 ✎ 05-00-3003 Roßdorf
- **Spanische Woche A1 - Ohne Vorkenntnisse** | S. 79
  08.07.–12.07.2013 ✎ 04-22-3005 Gr.-Zimmern
- **Den Berufsalltag gelassener gestalten** (Teil 2) | S. 34
  07.10.–11.10.2013 ✎ 03-01-3101 Münster

Allgemeine Informationen

Welche Möglichkeiten gibt es, die Kursgebühr zu reduzieren?

Ermäßigung der Kursgebühren

Wir gewähren folgenden Personen Gebührenermäßigungen von 50 % der Teilnahmegebühr:

- Empfängerinnen und Empfängern von Sozialhilfe nach SGB XII, Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II oder Arbeitslosengeld nach SGB III
- Inhaberinnen und Inhabern der Senioren-Card S des Landkreises Darmstadt-Dieburg und der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Gebührenermäßigungen von 25 % der Teilnahmegebühr werden folgenden Personen gewährt:

- Schülerinnen und Schülern, Studierende sowie Auszubildenden in Bildungseinrichtungen im Bundesgebiet
- Frauen und Männer im Bundesfreiwilligendienst oder im freiwilligen sozialen/ökologischen Jahr
- Inhaberinnen und Inhabern der Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card
- Inhaberinnen und Inhabern der Senioren-Card A des Landkreises Darmstadt-Dieburg und der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Um eine Gebührenermäßigung zu erhalten, muss vor Kursbeginn ein aktueller, amtlicher Nachweis eingereicht werden (Kopie Schülerausweis, Studienbescheinigung, Bescheide über den Erhalt von ALG usw.). Eine Gebührenermäßigung entfällt, soweit ein Anspruch auf Übernahme der Gebühren durch andere Kostenträger besteht.

Bildungsgutschein

Die VHS Darmstadt-Dieburg ist nach der Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung (AZWV) als Träger zur Annahme von Bildungsgutscheinen berechtigt. Bezieher von ALG I und II-Geldern, aber auch Leistungsempfänger nach KUG (Kurzarbeitsgeld) und WeGebAU (Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen) können von der Bundesagentur für Arbeit oder der Kreisagentur für Beschäftigung ausgestellte Bildungsgutscheine bei der VHS einlösen. Vorausgesetzt ist jeweils, dass der betreffende Fallmanager oder der Arbeitgeberservice berufsbezogene Veranstaltungen der VHS als vermittlungsfördernde Weiterbildungsmaßnahmen empfiehlt.

Der Bildungsgutschein muss mit der Anmeldung eingereicht werden.

Das VHS-Team hilft Ihnen gerne weiter:
Telefon: 06071 / 881-2301
E-Mail: vhs@ladadi.de

Qualifizierungsscheck

Für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen in klein- und mittelständischen Unternehmen (bis zu 250 Beschäftigte), die für ihre derzeitige Tätigkeit keinen anerkannten Abschluss haben oder älter als 45 Jahre sind oder max. 30 Wochenstunden in Teilzeit arbeiten, bietet die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg eine kostenlose, persönliche und neutrale Beratung zu Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung. Auch Ausbilder können den Scheck für eine Weiterbildung nutzen. Mit dem Qualifizierungsscheck können einmal pro Jahr 50 % der Kosten für eine Weiterbildung bis max. 500 € übernommen werden.

Das Verfahren: Nach einer kostenlosen Bildungsberatung in unserer Beratungsstelle erhalten Antragsteller ein Beratungsprotokoll, das an den Verein Weiterbildung Hessen geschickt werden muss. Dieser stellt dann den Qualifizierungsscheck aus. Der Qualifizierungsscheck ist ein Förderinstrument des Hessischen Wirtschaftsministeriums und des Europäischen Sozialfonds. **Der Qualifizierungsscheck muss mit der Anmeldung eingereicht werden.**

Beratung zu Qualifizierungsschecks:
Qualifizierungsbeauftragte Monika Krutsch
Telefon: 06071 / 881-2318
E-Mail: m.krutsch@ladadi.de

Steuern sparen

Sie gehören nicht zum Personenkreis der Förder- oder Ermäßigungsberechtigten? Dann holen Sie sich einen Teil Ihrer Fortbildungskosten vom Finanzamt zurück: Ausgaben für Kursgebühren und Lernmaterial können zu den Werbungskosten zählen.

Bildungsprämie

Einen **Prämiengutschein** können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei Zusammenveranlagung) nicht übersteigt. Auch Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiengutschein erhalten. Mit dem Prämiengutschein werden 50 Prozent der Weiterbildungskosten übernommen, maximal jedoch 500 Euro.

Beim **Weiterbildungssparen** gelten keine Einkommensgrenzen. Alle Beschäftigten, die ein mit Arbeitnehmersparzulage gefördertes Ansparguthaben besitzen, können diese Komponente der Bildungsprämie in Anspruch nehmen (auch kombinierbar mit dem Prämiengutschein).

Den Prämiengutschein können Sie in der **Beratungsstelle des HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg** nach einem kostenlosen Beratungsgespräch erhalten.

Der Prämiengutschein muss mit der Anmeldung eingereicht werden.

Terminvergabe und Information:
Telefon: 06071 / 881-2311 oder -2320.
E-Mail: hessencampus-dadi@ladadi.de

Informationen zur Bildungsprämie
bekommen Sie auch im Internet unter
www.bildungspraemie.info
und bei der kostenlosen Hotline unter
0800/2623000

B

Kurse mit der Fördermöglichkeit „Bildungsgutschein" (AZWV-zertifiziert)

- **Textverarbeitung mit Word.** Modul 3 des ECDL | S. 95 | Ein Beginn ist jederzeit möglich.
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3005 Dieburg
- **Tabellenkalkulation mit Excel.** Modul 4 des ECDL | S. 96 | Ein Beginn ist jederzeit möglich.
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3006 Dieburg
- **Datenbanken anwenden mit Access**. Modul 5 des ECDL | Ein Beginn ist jederzeit möglich. | S. 96
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3007 Dieburg
- **Präsentationen erstellen mit PowerPoint.** Modul 6 des ECDL | Ein Beginn ist jederzeit möglich.| S. 96
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3008 Dieburg,
- **Internet, E-Mail und Co.** Modul 7 des ECDL | Ein Beginn ist jederzeit möglich.| S. 96
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3009 Dieburg
- **Vorbereitung auf den ECDL –** Europäischer Computerführerschein | Ein Beginn ist jederzeit möglich. | S. 95
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3003 Dieburg
- **Betriebssysteme** – Arbeiten mit Windows. Modul 2 des ECDL | Ein Beginn ist jederzeit möglich. | S. 95
  Moodle (vhs-online) ✎ 05-01-3004 Dieburg
- **Hauptschulabschluss** - Kurs 2013, Teil 1 | S. 104
  25.02.2013 ✎ 06-01-3001 Dieburg
- **EXCEL-Grundkurs** | S. 98
  25.02.2013 ✎ 05-01-3018 Dieburg
- **EXCEL-Grundkurs**| S. 98
  28.02.2013 ✎ 05-01-3017 Pfungstadt
- **PC-Basiskurs** für Neueinsteiger als Vormittagskurs S. 97
  12.03.2013 ✎ 05-01-3013 Dieburg
- **EXCEL-Aufbaukurs** | S. 99
  08.04.2013 ✎ 05-01-3019 Dieburg
- **PC-Grundlagen für Beruf und Alltag** bei geringen Vorkenntnissen - Vormittagskurs | S. 98
  09.04.2013 ✎ 05-01-3014
- **Microsoft Office** professionell nutzen. Bildungsurlaub | S. 100
  22.04.2013 ✎ 05-01-3022 Dieburg
- **Fachexperte oder Führungskraft?** Welchen Weg möchte ich wirklich gehen | S. 96
  22.04.2012 ✎ 05-00-3008 Dieburg
- **POWERPOINT** | S. 99
  04.06.2013 ✎ 05-01-3020 Dieburg



Gesellschaft



10 Gesellschaft
11 Politik
11 Elternschule, Familie, Pädagogik
12 Psychologische Theorien
13 Allgemeine Lebensfragen, Alltagsbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung
14 Selbstbewusstsein aufbauen
14 Kommunikation
14 Lösungen finden, Krisen bewältigen
15 Religion Philosophie
16 Umwelt
16 Verbraucherfragen

Information:
Die Kurse der Jungen VHS finden Sie ab Seite 105 im Programmheft.

Gesellschaft

Gesellschaft

ESOC-Führung

Das Europäische Satellitenkontrollzentrum ESOC (European Space Operations Centre) in Darmstadt ist eine Abteilung der ESA, der European Space Agency. Es stellt den Betrieb der europäischen (Wetter-)Satelliten und Raumsonden in ihren Umlaufbahnen sicher – wie z.B. Mars Express, Rosetta oder Envisat. ESOC-Kontrollräume, die mit Bodenstationen in aller Welt vernetzt sind, verfolgen und überwachen Satelliten während der gesamten Einsatzdauer, lösen Korrekturmanöver aus und steuern den Betrieb ihrer Nutzlasten.
Die eineinhalbstündige Führung zeigt Ihnen nach einem Einführungsvideo die gesamte Anlage und das Kontrollcenter des ESOC.
Treffpunkt der Gruppe ist an der Pforte des ESOC, Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5.
Aus Sicherheitsgründen müssen Sie sich mit einem Personalausweis oder Reisepass am Eingang ausweisen. Kinder ab 10 Jahren können teilnehmen, auch sie brauchen einen Ausweis. Es dürfen keine großen (Hand-) Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung bei der VHS möglich. Die ESOC behält sich vor, bei sicherheitsrelevanten Maßnahmen die Führungen kurzfristig abzusagen. Eine Wegskizze finden Sie unter http://www.esa.int/SPECIALS/ESOC/SEMUPRW4QWD_2.html

Darmstadt, ESOC, Robert-Bosch-Straße 5
Fr, 15.03.2013, 14:45 - 16:30 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
An- bzw. Abmeldung bis 05.03.2013
✎ **01-00-3101**

Darmstadt, ESOC, Robert-Bosch-Straße 5
Fr, 19.04.2013, 14:45 - 16:30 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
An- bzw. Abmeldung bis 09.04.2013
✎ **01-00-3102**

Abenteuer Ahnenforschung – auf der Suche nach den eigenen Vorfahren

Viele Menschen betreiben Ahnenforschung als Hobby und sammeln zahlreiche familien- und ortsgeschichtliche Daten. Nicht selten ist dies eine Beschäftigung, durch die man schnell Kontakt zu anderen Ahnenforschern findet.
Die gesammelten Daten können z.B. als schöner Stammbaum bei Geburtstagen überreicht werden, manchmal schmücken sie gerahmt das Wohnzimmer. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, die Ergebnisse mit Archiven zu teilen, um anderen Forschern den Einstieg zu erleichtern bzw. neue Kontakte zu knüpfen.
Manchmal kommen die eigenen Recherchen jedoch zum Stocken, weil man nicht genau weiß, wie und wo man weitersuchen soll. Dieser Kurs gibt Ihnen geeignete Hilfen an die Hand, um systematisch Ihre Vorfahren zu erforschen. Neben der Vermittlung der richtigen Strategie weist der Kursleiter auf ein breites Spektrum an Quellen hin und stellt wichtige Hilfsmittel vor. Seminarunterlagen inkl. einer großen Quellensammlung sowie eine Auswahl an Hilfsmitteln auf CD können für € 5,00 erworben werden.



Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 13.04.2013, 13:00 - 18:15 Uhr
€ 14,00, 1 Termin
Jürgen Woodfin
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **01-01-3001**

Leben im Mittelalter. König Artus und seine Tafelrunde **NEU**

Eine der bekanntesten Gestalten des Mittelalters ist der legendäre König Artus. Neben der Bibel gehört die Artus-Saga zu den meist kopierten Schriften dieser Zeit und bis heute hat sie an Popularität nicht verloren.
Die Legende um König Artus unterlag vielen Wandlungen, Änderungen, Anpassungen und Erweiterungen. Ebenso erging es den Personen, die in ihr vorkommen. An diesem Samstag tauchen wir in die Ursprünge der Legende und der Personen ein und betrachten uns die Entwicklung der Sage als Spiegel der jeweiligen Zeit.

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Sa, 09.03.2013, 14:00 - 17:45 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
Dierk Dreieicher
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **01-01-3002**

Leben im Mittelalter. Auf den Spuren alter Handelswege **NEU**

Wolle aus England, zu hochwertigen Tuchen verarbeitet in Flandern, Hering aus skandinavischen Gewässern, Bienenwachs und Pelze aus Russland: Auf welchen Wegen gelangten solche Waren im Mittelalter vom Hersteller zum Kunden? Möglicherweise wurden sie auf dem mittelalterlichen Hellweg, der heutigen Bundesstraße 1, transportiert.
Oder sie kamen auf der „via regia" zu den Kunden, der alten Straße von Frankfurt nach Leipzig. Am Beispiel vor allem dieser Straße beschäftigen wir uns mit dem Verlauf mittelalterlicher Handelswege hauptsächlich in Deutschland, fragen nach den Transport- und Sicherheitsbedingungen und verfolgen die Warenströme. Außerdem geht ein Blick auf das Geschehen links und rechts der Straße.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 10.04.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 20,00, 5 Termine
Christina Lange-Horn
✎ **01-01-3003**

Leben im Mittelalter. Grauen und Wunder des Nordens – die Welt der Wikinger **NEU**

Im Mittelalter war der Norden Europas für die meisten Menschen fremd, gefährlich und sicherlich kein Ort, an den man reisen wollte. Dennoch gibt es Berichte, Reisebeschreibungen und Legenden über den hohen Norden. Zu Anfang der Veranstaltung untersuchen wir, wie der Rest Europas den Norden wahrnahm. Dann werden wir uns mit dem tatsächlichen Alltagsleben der Skandinavier beschäftigen. Zum Abschluss lernen wir anhand der Sagen und Geschichten der Wikinger, wie diese ihren eigenen Lebensraum sahen.

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Sa, 20.04.2013, 14:00 - 17:45 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
Dierk Dreieicher
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **01-01-3004**

Museumsseminar zur Kunststoffstraße

NEU



In Exponaten der örtlichen Museen im Landkreis Darmstadt-Dieburg stellt sich die Geschichte der bedeutenden regionalen Kunststoffverarbeitung dar, und in etlichen Betrieben werden aktuelle Gebrauchsartikel hergestellt und weltweit vertrieben. In ihren technischen, künstlerischen und sozio-kulturellen Auswirkungen stellt daher die Kunststoffverarbeitung einen Faktor der Identitätsbildung unseres Landkreises dar, den es zu vertiefen gilt. Daher wird an der Entwicklung einer Standorte und Themen verbindenden „Kunststoffstraße" gearbeitet. Zur umfassenden Information der Mitarbeiter/innen der Museen sowie der interessierten Öffentlichkeit dient dieses Seminar. Weitere Seminare können folgen.

Die Referent/innen und ihre Themen sind:
Klaus Peter Schellhaas, *Landrat:* Begrüßung und Motivation

Prof. Dr. Dietrich Braun, *em. TU Darmstadt:* Geschichte und Begriffsklärung des Kunststoffes, Betonung der örtlich relevanten Beispiele Bakelit, Galalith, Celluloid

Otto Weber, *Museum Ober-Ramstadt:* Aufbau einer Kunststoffabteilung im Museum mit Sammlung sowohl von Exponaten als auch von Informationen zur örtlichen Sozial- u. Wirtschaftsgeschichte, u.a. mit den Themen technische Innovation u. örtliche branchenübergreifende Impulse

Dr. Eva Brachert, *Landesmuseum Mainz:* Technik des Spritzgusses, insbesondere am Beispiel der Produkte der Fa. Vitri

Karl-Heinz Schanz, *Formenbauer und Kunststofftechniker, Mühltal:* Formenbau für die Kunststoffverarbeitung von den Anfängen bis heute am Beispiel von Firmen in Mühltal und Ober-Ramstadt mit volkskundlichen Details

Ober-Ramstadt, Scheunengalerie der Stadthalle, Entengasse 2
27.04.2013, 10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 15,- €
An- bzw. Abmeldung bis 19.04.2013
✎ **01-01-3005**

Politik

Was sind die Energien des 21. Jahrhunderts? - Internationales Forum

Prof. Dr.-Ing. Hermann Josef Wagner lehrt an der Ruhr-Universität in Bochum. Er ist Autor der Buchreihe „Forum für Verantwortung" des S.Fischer-Verlags.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Foyer, Internationale Schule
Do, 07.02.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Prof. Dr. Hermann-Josef Wagner
✎ **01-02-3001**

Internationales Forum



Das Schuldorf Bergstraße, die Hessische Landeszentrale für politische Bildung, die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg, das Staatliche Schulamt für die Stadt Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg und das US-Generalkonsulat bieten ein Forum zu aktuellen Fragen aus dem Themenkomplex Wirtschaft und Soziales an.

Gemäß den Gründungsidealen des Schuldorfs wendet sich das Forum sowohl an die Schulgemeinde als auch an die interessierte Öffentlichkeit. Es werden namhafte externe Referent/innen und Referenten verpflichtet, weiterhin wäre es wünschenswert, aus der „Schul-Community" Vortragende zu gewinnen.

Dieser Vortragsreihe wurde die Anerkennung als offizielles Projekt der UN-Dekade für nachhaltige Entwicklung ausgesprochen.

Thema Europa - Internationales Forum

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Foyer, Internationale Schule
Di, 07.05.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Christian D. Falkowski
✎ **01-02-3002**

Elternschule • Familie • Pädagogik

Vorbereitungsseminar für Pflegeelternbewerber aus dem Landkreis Darmstadt-Dieburg

Für Kinder, die aus den unterschiedlichsten Gründen vorübergehend oder auf Dauer ihre Familie verlassen müssen, sucht das Kreisjugendamt geeignete Pflegeeltern. Das Vorbereitungsseminar richtet sich an interessierte Eltern und Paare, die sich um die Aufnahme eines Pflegekindes bewerben möchten. Die Kursabende sollen helfen, den Wunsch nach einem Pflegekind richtig einzuschätzen und die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten realistisch zu hinterfragen. Darüber hinaus wird über Voraussetzungen, Rechte und Pflichten als Pflegeeltern informiert. Fragen zur Lebensgeschichte der Pflegekinder und deren Herkunftsfamilie stehen ebenso im Mittelpunkt der Abende, wie das, was innerhalb der Pflegefamilie bei Aufnahme eines Kindes geschieht. Schließlich wird auf die Begleitung und Unterstützung der Pflegefamilien durch das Jugendamt hingewiesen. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Erstgespräch beim Pflegekinderdienst der Jugendhilfe, spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (Tel. 06151/881-1454).

Pfungstadt, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Fabrikstraße 9
Do, ab 21.02.2013, 20:00 - 22:00 Uhr
gebührenfrei, 5 Termine
Regina Bäumchen, Sylvia Baumann
✎ **01-06-3001**

Erziehung mit mehr Gelassenheit.

NEU

Das Erziehungskonzept einer gleichwürdigen Beziehung (nach Jesper Juul)

Mit einem Blick von außen, frischen Impulsen und professioneller Begleitung machen wir uns auf die Suche nach dem Geheimnis des Gelingens von Erziehung oder auch schlicht einem Gewinn an äußerer und innerer Ordnung im Erziehungsalltag.
In dem hier vorgestellten Erziehungskonzept geht es um den Weg des gemeinsamen Lernens in der Beziehung zwischen Kindern und Eltern.
Vier Themenschwerpunkte werden bearbeitet:

- Übersicht über die Grundgedanken einer gleichwürdigen Erziehung nach Jesper Juul,
- Selbstwert und Selbstvertrauen. Wir sprechen über die Frage, wie Eltern ihre Kinder bei der Entwicklung von Selbstwert und Selbstvertrauen unterstützen können, welche Rolle Anerkennung, Lob und Kritik spielen.
- Integrität und Kooperation. Es geht um die Balance, d.h. wie einerseits alle Mitglieder der Familie ihre Grenzen, Bedürfnisse und Werte bewahren können und wie sie andererseits miteinander kooperieren müssen,
- Prozess und Inhalt. Wenn wir darüber reden, was richtig und falsch ist, was man tun oder nicht tun soll, dann reden wir über den Inhalt. Wichtiger noch als der Inhalt ist aber der Prozess. Die zentrale Frage in der Beziehung ist nicht die nach dem Was, sondern die nach dem Wie.

Jeder Abschnitt besteht aus einem Einführungs- und einem Diskussionsteil, in dem die Teilnehmer/innen eingeladen sind, ihre Erfahrungen und Fragen zu dem jeweiligen Thema einzubringen.

Pfungstadt, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Fabrikstraße 9
Sa, 16.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 28,00, 1 Termin
Dr. Jan Peper
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **01-06-3002**



Tut Sterben weh? Wie Kinder und Jugendliche den Tod begreifen

NEU

Ein Angebot für Eltern, Pädagogen und Interessierte

Kinder stellen viele Fragen - auch Fragen nach dem Tod. Erwachsene sind manchmal unsicher, wie sie darauf antworten sollen. Der Versuch, Kinder nicht mit traurigen und schweren Wahrheiten zu belasten, lässt sie wichtige Antworten schuldig bleiben. Dabei ist der Tod ein ständiger Begleiter des Lebens.An diesem Abend wird gezeigt, wie Kinder und Jugendliche ihrem Alter entsprechend den Tod begreifen und wie sie dabei unterstützt werden können. Es geht auch um Fragen, wie Kinder und Jugendliche begleitet werden können, wenn ein Angehöriger oder ein wichtiger Mensch im familiären Umfeld gestorben ist.
Bernhild Schneider ist Dipl. Sozialpädagogin und arbeitet als Koordinatorin beim Malteser Kinderhospiz- und Familienbegleitdienst.

Pfungstadt, Haus der Begegnung, Mühlstraße 84
Di, 23.04.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldungen dennoch notwendig, 1 Termin
Bernhild Schneider
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Pfungstadt.
An- bzw. Abmeldung bis 13.04.2013
✎ **01-06-3003**

Baby- und Kleinkind-Massage

NEU

Babymassagen sind ein Genuss für Eltern und Kind. Die Eltern-Kind-Bindung kann durch die ruhige und entspannte Atmosphäre einer regelmäßigen Massage vertieft werden. Zahlreiche Studien haben die positive Wirkung der Babymassage auf das körperliche und seelische Wohl des Kindes nachgewiesen. Eine Steigerung der motorischen Entwicklung und der Wahrnehmungsfähigkeit ist zu beobachten. Es werden Hormone ausgeschüttet, die das Immunsystem und die Stressabwehr stärken. Die Anfälligkeit für Krankheiten und Allergien sinkt dadurch.Regelmäßig massierte Babys schreien weniger, schlafen besser und sind aufmerksamer und neugieriger. Ärzte sprechen sogar von einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer besseren Beziehungs- und Liebesfähigkeit im Erwachsenenalter durch die frühen Massageerlebnisse. In der Gebühr sind Euro 3,00 für Bio-Massageöl enthalten.

Groß-Bieberau, Heilpraxis Wenning, Frd.-Ebert-Str. 18
Mi, ab 20.02.2013, 09:15 - 10:45 Uhr
€ 58,50, 6 Termine
Anna Katharina Wenning
✎ **01-06-3004**

Groß-Bieberau, Heilpraxis Wenning, Frd.-Ebert-Str. 18
Mi, ab 22.05.2013, 09:15 - 10:45 Uhr
€ 58,50, 6 Termine
Anna Katharina Wenning
✎ **01-06-3005**

PEKiP: Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben, es durch Spiel und Bewegung anzuregen und somit in seiner Entwicklung zu fördern. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es auch, Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen. In einem warmen Raum, der mit abwaschbaren Matten ausgelegt ist, werden die Babys ganz ausgezogen, da sie sich ohne Kleidung besser bewegen können. Die Bewegungsanregungen werden individuell und dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend gezeigt. Einige Krankenkassen erstatten auf Antrag einen Teil der Gebühr.
Bitte geben Sie auf der Anmeldekarte das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz, Groß-Gerauer Straße 24
Mi, 08:45-10:15 Uhr, ab 08.05.2013
€ 84,00, 11 Termine
Für Familien mit Kindern, die im Dezember 2012 und im Januar/Februar 2013 geboren sind. Der Elternabend findet am 24.04.2013 um 20:00 Uhr statt.
Barbara Kiefer, 06155-64495
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und mit dem lokalen Bündnis.
✎ **01-06-3006**

Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz, Groß-Gerauer Straße 24
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ab 28.08.2013
€ 84,00, 11 Termine
Für Familien mit Kindern, die im März/April/Mai 2013 geboren sind. Der Elternabend findet am 21.08.2013 um 20:00 Uhr statt.
Barbara Kiefer, 06155 / 64495
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und mit dem lokalen Bündnis.

✎ **01-06-3007**

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, FrauenFreiRäume, Kirchstraße 24
Mo, ab 08.04.2013, 08:45 - 10:15 Uhr
€ 84,00, 11 Termine
Für Familien mit Kindern, die im Mai/Juni/Juli 2012 geboren sind.
Sylvia Pfohl, 06162/83452
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und mit dem lokalen Bündnis für Familie.
✎ **01-06-3008**

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, FrauenFreiRäume, Kirchstraße 24
Mo, ab 15.04.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
€ 84,00, 11 Termine
Für Familien mit Kindern, die im Mai/Juni/Juli 2012 geboren sind.
Sylvia Pfohl, 06162/83452
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und mit dem lokalen Bündnis für Familie.
✎ **01-06-3009**

Psychologische Theorien

Wer bin ich eigentlich und warum?

NEU

Entstehung von Persönlichkeit und Charakter

Jeder Mensch wird mit einem bestimmten Grundcharakter in die Welt hineingeboren, den er zwar verändern und weiterentwickeln kann, aber oftmals nur in einem bestimmten Rahmen. So kann der liebevolle Geber zusätzlich Eigenschaften der stärkeren Ich-Findung, Abgrenzungsfähigkeit und Selbstbehauptung aufbauen, zum ich-orientierten Dynamiker wird er sich voraussichtlich nicht verwandeln. Der Kurs stellt verschiedene Theorien zur Entstehung und Prägung der Persönlichkeit vor: Vererbung, Umweltprägung und -sozialisation, Gehirnstruktur und Gene, psychische Vererbung, familiensystemische Übertragung, Prägung in der Pränatal-Phase, Seelenwanderung (Platon in der Antike), Reinkarnation (Buddhismus, Hinduismus). Grundlagen der verschiedenen Theorien werden erörtert und diskutiert.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Mo, 22.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 15,50, 1 Termin
Dr. phil. Reinhard Müller
An- bzw. Abmeldung bis 12.04.2013
✎ **01-07-3001**



Allgemeine Lebensfragen · Alltagsbewältigung · Persönlichkeitsentwicklung

Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Im Laufe dieses Abends suchen wir nach Gründen, warum andere Menschen sich überhaupt kränkend verhalten. Wir bearbeiten Themen wie Schlagfertigkeit und die positive Bewertung der eigenen Empfindsamkeit. Und wir zeigen Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Mo, 15.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 15,50, 1 Termin
Dr. phil. Reinhard Müller
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **01-07-3002**

Stressreduktion: Mentales Training

Workshop

- Unser Stress-Empfinden ist nicht in erster Linie von Situationen und äußeren Umständen abhängig. Häufig machen wir durch unsere eigenen Gedanken, Bewertungen und Vorstellungen Stress. In diesem Kurz-Workshop bekommen Sie Tipps und Anregungen wie Sie
- sorgenvolles Grübeln vermindern
- mit unangenehmen Erlebnissen und „negativen" Gefühlen umgehen können
- sich selbst im Alltag achtsamer und bewusster wahrnehmen und entsprechend verhalten können.

Neben Theorie und Erfahrungsaustausch werden auch einige Entspannungsübungen Inhalt dieses Kurz-Workshops sein.
Ihr Nutzen: Sie lernen, Ihre mentalen Vorgänge besser wahrzunehmen und zu steuern. Damit Sie können Sie Ihr persönliches Stress-Empfinden deutlich verringern. Das beeinflusst nicht nur Ihr inneres Wohlbefinden, sondern auch Ihre Außenwirkung - Sie strahlen mehr Gelassenheit und innere Ruhe aus!

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Do, 11.04.2013, 18:30 - 22:00 Uhr
€ 23,00, 1 Termin
Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 3,00 € für Fotokopien, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.
Monika Polk, Trainerin, Coach
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **01-07-3003**



Was die Seele stark macht — NEU

Wochenend-Workshop

Möglicherweise haben Sie sich für 2013 vorgenommen, mehr für sich und Ihre Gesundheit zu tun? Wir können Ihnen Techniken und Methoden zeigen, die Ihre Lebensfreude, Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihr Engagement erhalten oder sogar stärken. Möchten Sie individuelle Strategien zur gesundheitsförderlichen Einstellungen kennenlernen und erleben? Dann freuen wir uns, mit Ihnen aktiv zu werden anstatt nur darüber zu reden. Sie gewinnen dabei neue Perspektiven und vertiefen Ihre Übungspraxis.

- Denkanregungen
- angeleitete Übungen
- Tipps und Wissenswertes zum Thema genussvolles Erleben im Alltag
- Wohlbefinden und Zufriedenheit
- selbstreflexives Arbeiten
- und den Austausch unter Gleichgesinnten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, evtl. Imbiss und Getränk

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
Fr, 19.04.2013, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa, 20.04.2013, 09:30 - 16:30 Uhr
€ 43,50, 2 Termine
Jutta Huber, Diplom-Sozialpädagogin
An- bzw. Abmeldung bis 09.04.2013
✎ **01-07-3004**

Flirten - die Kunst der Verführung

In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Flirtgelegenheiten, Flirttechniken und „Goldene Flirtregeln" kennen. Sie lernen, Kontaktschwierigkeiten abzubauen, Körpersignale auszusenden, Sie entwickeln Ihren persönlichen Flirtstil. Sie lernen, mit Konflikten besser umzugehen, Beziehungen aufzubauen und zu halten. Das Seminar verspricht Spaß, viele Tipps und gestärktes Selbstbewusstsein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
Sa, 22.06.2013, 14:00 - 18:30 Uhr
€ 21,00, 1 Nachmittag
Florentina Ionescu
An- bzw. Abmeldung bis 12.06.2013
✎ **01-07-3005**

Selbstbewusstsein aufbauen

Mehr erreichen durch sicheres Auftreten

Workshop

Unsere Mitmenschen behandeln uns so, wie wir auf sie wirken: Treten wir selbstbewusst auf, dann genießen wir ihre Achtung, unsere Meinung wird respektiert und wir können unsere Ziele besser erreichen. Wirken wir unsicher und lassen keinen festen Standpunkt erkennen, dann geben wir den anderen die Macht, uns zu manipulieren oder auszunutzen. Denn Unsicherheit gilt als Schwäche. Wollen Sie andere Menschen für sich gewinnen? Dann erhalten Sie in diesem Kurs eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, Ihre Persönlichkeit gezielt und überzeugend einzusetzen. Sie lernen u.a. Schlüsselfaktoren für eine gelungene Wirkung und erfolgreiche Gestaltungsmöglichkeiten des „ersten Eindrucks" kennen. Sie lernen Ihren Standpunkt zu behaupten, kritische Situationen zu meistern und mit Nervosität und Lampenfieber umzugehen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, evtl. ein Imbiss und/oder Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Di, 19.03.2013, 18:30 - 22:00 Uhr
€ 16,50, 1 Termin
Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 2,00 € für Fotokopien, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.
Monika Polk, Trainerin, Coach
An- bzw. Abmeldung bis 09.03.2013
✎ **01-07-3006**

Kommunikation

Selbstbewusst kontern statt ärgern

Gefühle von Abwertung, Aufregung, Wut und Enttäuschung entstehen häufig in Konfliktsituationen mit Menschen, von denen wir uns nicht verstanden, falsch bewertet oder von denen wir einfach nicht in unseren Bedürfnissen und Wünschen gesehen werden - wir sind in unseren Erwartungen enttäuscht. An diesem Abend geht es um Wege und Möglichkeiten zu finden, wie Sie solchen Situationen mit positivem Selbstbewusstsein, Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen können.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, 14.03.2013, 17:30 - 20:30 Uhr
€ 15,50, 1 Termin
Dr. phil. Reinhard Müller
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **01-07-3007**



Dozentinnenporträt Silvia Maria Frank

Börsenhändlerin – Weltreise – Ausbildung zum Ganzheitlichen Coach & Menschenkennerin. Mein Leben als Investmentbankerin war aufregend und spannend, aber es hat ein wichtiger Teil gefehlt: der Mensch! Als ehemals erfolgreiche Börsenmaklerin habe ich mich nach Burn-Out und einer Standortbestimmung während einer Weltreise als ganzheitlicher Coach mit Schwerpunkt Menschenkenntnis selbstständig gemacht. Es erfüllt mich mit Freude, Menschen ihre Stärken aufzuzeigen und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, sich erfolgreich und souverän zu präsentieren: beruflich und privat.

Smalltalk in Alltag, Beruf und Freizeit

Workshop

Kennen Sie das? Sie sind auf einem Fest oder einer Veranstaltung. Sie kennen niemanden, möchten sich aber gern unterhalten, suchen nach einem Einstieg für ein Gespräch. Schweigen Sie nicht, verpassen Sie nicht die Chance, einen schönen Abend zu verbringen, neue Menschen kennen zu lernen. Denn es gibt ein paar Türöffner-Strategien, die Sie immer und überall anwenden können: Smalltalk heißt die Lösung.
Die Kunst des kleinen Gesprächs wollen wir in diesem Workshop vermitteln und erste Ergebnisse gleich in die Praxis umsetzen.
Bitte mitbringen: Block und Stift, evtl. Imbiss und Getränk.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Sa, 20.04.2013, 10:00 - 16:00 Uhr
€ 37,00, 1 Termin
Silvia Frank, Coach
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **01-07-3008**

Recht haben nützt nichts

NEU

Strategien zur Verständigung

Verständigung ist nicht immer leicht. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihrem Anliegen Gehör zu verschaffen und gleichzeitig die Bereitschaft zum Zuhören zu entwickeln und es auszuhalten, wenn der Gesprächspartner eine andere Sicht der Dinge hat. Sie bekommen die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln,

- die helfen, dem anderen wertschätzend zu begegnen, auch und gerade dann, wenn Sie Unbequemes sagen wollen oder sich Unbequemes anhören müssen. Es wird nicht mehr um die Frage gehen, wer Recht hat, sondern um das Erlangen von Verständnis füreinander.
- um die Angst zu überwinden, eine Beziehung könnte Schaden nehmen, wenn Sie auf Ihrer Position beharren.

Sie werden erfahren, wie Sie es schaffen, Ihre Bedürfnisse und Gefühle (auch Ärger, Wut und Enttäuschung) auf den Tisch zu bringen und dabei das Anliegen Ihres Gegenübers ernst zu nehmen, damit wertschätzende und gelingende Kommunikation möglich ist.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Sa, 08.06.2013, 10:00 - 17:00 Uhr
Sa, 15.06.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 41,50, 2 Termine
Ingrid Emig, Diplom-Sozialpädagogin, Coach
An- bzw. Abmeldung bis 29.05.2013
✎ **01-07-3009**

Lösungen finden • Krisen bewältigen

Lebenskrisen meistern


NEU

Workshop

Im Laufe unseres Lebens erleben wir Krisen in Ehen und Partnerschaften, durch Arbeitslosigkeit, Stressbelastung usw. Wichtig in solchen Situationen ist, einen Weg zurück ins Leben und vor allem zur Lebensfreude zu finden.In diesem Workshop wollen wir den Versuch in Richtung eines erfüllteren Lebens unternehmen. Sie sollen sich über Ihre persönliche Lebensaufgabe klar werden und lernen, Entscheidungen zu treffen, die in diese Richtung führen und mit Ihren Werten im Einklang sind. Am Ende des Abends werden Sie folgende Ergebnisse erarbeitet haben



- einen Kernsatz zu Ihrem persönlichen Lebenssinn
- eine persönliche „Werteinventur“
- Strategien zur Stärkung der eigenen Wertvorstellungen.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Di, 23.04.2013, 18:30 - 22:00 Uhr
€ 28,50, 1 Termin
Ralf Friedrich, Trainer, Coach
An- bzw. Abmeldung bis 13.04.2013
✎ **01-07-3010**

Anerkennen, was ist und finden, was heilt

Familienaufstellung

Unser inneres Familienbild bestimmt oft weitgehend darüber, wie wir unsere Beziehungen leben, wie wir handeln und fühlen. Dieses innere Bild wirkt in einer eigenen Dynamik, die uns ratlos vor Situationen stehen lässt, in denen wir mit unerklärlichen Verhaltensweisen, Partner-, Eheproblemen oder vielleicht auch Krankheiten konfrontiert werden. Gründe dieser Beziehungsstörungen können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Das innere Bild der eigenen Familie wird mit Teilnehmer/innen aus der Gruppe aufgestellt. Dadurch wird die Dynamik der Ursprungsfamilie sichtbar. Teilnehmer: Einzelne und Paare, die ihr Gegenwarts-, Herkunfts- oder Berufssystem aufstellen wollen. Da es sich um ein Gruppenseminar handelt, kann nicht für jede(n) Teilnehmer/in eine Aufstellung garantiert werden.
Der Dozent ist Gestalttherapeut DVG, Paartherapeut und Leiter des Eichgrund-Instituts für Integrative Gestalttherapie.

Bitte mitbringen: evtl. Imbiss und Getränk.

Groß-Umstadt, Eichgrund-Institut für Integrative Gestalttherapie, In der Schliem 4
Anfahrtbeschreibung unter www.eichgrund.de
Sa, 27.04.2013, 10:00 - 18:30 Uhr
€ 41,00, 1 Termin
Christopher Tarnow, Gestalttherapeut DVG, Paartherapeut
An- bzw. Abmeldung bis 17.04.2013
✎ **01-07-3011**

Gesichterlesen zum Kennenlernen

Jedes Gesicht hat seine eigene Struktur, seine eigene Persönlichkeit. Profitieren Sie von dem Wissen alter Kulturen: lernen Sie, was das Gesicht über einen Menschen verrät. Lernen Sie, wie Sie dieses Wissen in Ihrer täglichen Kommunikation erfolgreich einsetzen. Haben Sie Freude daran, Ihr eigenes Gesicht neu zu entdecken und in den Gesichtern Ihres Umfelds zu lesen.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mi, 24.04.2013, 19:00 - 21:30 Uhr
€ 11,50, 1 Termin
Nicole Engelhardt-Credo, NLP-Trainerin und lizensierter NLP-Coach
An- bzw. Abmeldung bis 15.04.2013
✎ **01-07-3012**

Religion · Philosophie

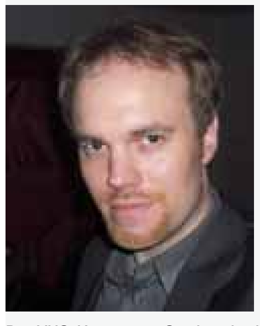
Sterben in der modernen Gesellschaft

NEU

Bestattungskultur im Wandel

Die Art und Weise, wie Menschen zusammenleben, unterliegt Veränderungen. Dieser Wandel betrifft auch den Umgang mit Tod und Sterben, mit Trauer und mit den Regeln der Bestattung. Das zeigt u. a. die Gestaltung von Grabstätten: individuelle Formen wie persönliche Inschriften, Fotos auf Grabsteinen, Erinnerungsobjekte und der Bedeutungswandel der Religion geben spannungsreich Auskunft darüber, wie gegenwärtig mit der Unumgänglichkeit des Abschiedsnehmens umgegangen wird.
Wir geben in dieser Veranstaltung einen Überblick über den Umgang mit dem Sterben in der heutigen Gesellschaft. Anhand von vielen Beispielen gehen wir vor allem auf die Vielfalt der Bestattungsformen und die Gestaltungsmöglichkeiten auf dem Friedhof ein.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg, Raum H 111, Eingang (über Parkplatz)
Di, ab 09.04.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
gebührenfrei, 3 Termine
Dr. Thorsten Benkel, Matthias Meitzler, Soziologen an der Goethe-Universität, Frankfurt/Main
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Dekanat Vorderer Odenwald.
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **01-09-3001**



Dozentenporträt Dr. Thorsten Benkel

Dr. Thorsten Benkel ist als Soziologe an der Goethe-Universität in Frankfurt tätig. Er hat Soziologie, Psychologie, Philosophie und Literaturwissenschaft studiert und arbeitet seit mehreren Jahren hauptberuflich als Sozialwissenschaftler. Er unterrichtet nicht nur an der Universität, sondern betreibt Forschung in der empirischen Praxis. Gesellschaftliche Phänomene werden dabei nicht lediglich theoretisch, sondern in der unmittelbaren Auseinandersetzung „vor Ort“ unter die Lupe genommen. Seine bisherigen Forschungsprojekte haben ihn in der Vergangenheit in Gerichtssäle und Strafrechtsverhandlungen, in die Welt des Rotlichts und des Drogenmilieus und zuletzt aktuell in den Bereich der Bestattungskultur geführt.
Der VHS-Kurs zum „Sterben in der modernen Gesellschaft“ greift auf Forschungen zum gesellschaftlichen Umgang mit dem Tod und auf Untersuchungen auf über 140 Friedhöfen im deutschsprachigen Raum (von Hamburg bis Wien) zurück, die gemeinsam mit seinem Mitarbeiter Matthias Meitzler durchgeführt wurden.

Dozentenporträt Matthias Meitzler, M.A.



Matthias Meitzler, M. A. arbeitet ebenfalls als Soziologe an der Goethe-Universität in Frankfurt. Er hat Soziologie, Geschichte, Psychoanalyse, Psychologie und Ethnologie studiert und ist Mitarbeiter von Dr. Thorsten Benkel. Neben anderen Themenfeldern beschäftigt er sich seit mehreren Jahren mit dem gesellschaftlichen Verhältnis zum Tod, insbesondere mit dem sozialen Wandel der Bestattungs- und Friedhofskultur. Dazu hat er bereits mehrere Publikationen vorgelegt.

Naturwissenschaften

Grube Messel - Besuch der Fossilienfundstätte und des Museums

Die Fossilienfundstätte Grube Messel ist ein ehemaliger Ölschiefertagebau. Ein Besuch der Grube soll Einblicke geben in die Industriegeschichte, die Entstehung der Fossilienfundstätte und die Bedeutung der dort gemachten 49 Millionen Jahre alten Funde. Ein Überblick über die zum Teil mit „Haut und Haaren“ erhaltenen Fossilien wird im Museum in Messel gezeigt. Seit Dezember 1995 ist die Grube Messel in die „World Heritage List“ der UNESCO als Weltnaturerbe aufgenommen. Diese kombinierten Seminare sind so organisiert, dass nach einem ca. 90-minütigen Grubenbesuch in das Museum gewechselt wird, wo mannigfaltige Ausstellungsstücke zu bewundern sind und besprochen werden. Das besondere Qualitätsmerkmal der VHS-Seminare zur Grube Messel liegt in der niedrigen maximalen Teilnehmerzahl von max. 20 Personen; im Bedarfsfall wird in 2 Gruppen geteilt. Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Museumsverein Messel, einem der „Retter“ dieses Weltkulturerbes.
festes Schuhwerk.

Messel, Grube Messel GmbH, Roßdörfer Straße 108, Treffpunkt: Parkplatz
So, 14.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 12,50, 1 Termin
Dr. Michael Höllwarth
✎ **01-14-3001**

Umwelt



„nature art“ Natur und Kunst – Erholung und Entspannung im Wald

NEU

Natur und ihre Schätze aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Entdecken, ausprobieren, staunen und bauen. Das ist Balsam für die Seele. Lassen Sie sich auf Naturwahrnehmungsübungen mit Ihren Sinnen ein, um die Natur wertzuschätzen und mit und in der Natur zu gestalten. Mit neuen Impulsen erleben Sie intensiv die Natur auf kreative Art und Weise, für sich ganz persönlich und auch am gemeinsamen Tun. Die Natur hält unendlich viele Schätze bereit.

„Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dir zeigen, was du von keinem Lehrmeister hörst.“
(Bernhard von Clairvaux)

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung u. Schuhe, Fotoapparat, Getränk u. eine kleine kulinarische Köstlichkeit für ein anschließendes gemeinsames Picknick in der Natur

Groß-Umstadt, OT Raibach, Schutzhütte am Parkplatz Binselberg
So, 17.03.2013, 09:30 - 12:30 Uhr
€ 10,50, 1 Termin
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 2,- €, die direkt mit den Kursleitungen abgerechnet werden.
Petra Göpfert
An- bzw. Abmeldung bis 08.03.2013
✎ **01-12-3001**

Ökologische Landwirtschaft – Luxus oder Notwendigkeit

NEU

Lange führte ökologisch betriebene Landwirtschaft ein kaum beachtetes Schattendasein. Die großen Lebensmittelkonzerne und die Agrarindustrie scheinen den Markt voll im Griff zu haben und geben den Verbraucherinnen und Verbrauchern Preis und Qualität der Lebensmittel vor. Angesichts ständig wiederkehrender Lebensmittelskandale und zunehmender Konflikte in Rohstoff exportierenden Ländern, drängt sich die Frage auf, ob die ökologische Landwirtschaft einen gangbaren Weg für uns Verbraucher darstellt.
Der Modautaler Landwirt Werner Jährling, der seinen Betrieb seit über 30 Jahren ökologisch bewirtschaftet, wird uns in seinem Vortrag einen Einblick geben und die Zusammenhänge in der ökologischen Landwirtschaft aus einer ganz persönlichen Sicht darstellen.
Wie funktioniert Ökologische Landwirtschaft? Das soll Thema einer Führung über die Felder und Wiesen des Betriebes Jährling sein. Die Herdenhaltung von Rindern und die Bedeutung des nachhaltigen Anbaus von Getreide und Gemüse werden im Blickpunkt des Streifzuges im landschaftlich reizvollen Odenwald bei dieser 2. Veranstaltung sein.
Vortrag: Do, 18.04.2013, 19:00-20:30 Uhr Landrat-Gruber-Schule, Dieburg
Besichtigung des Betriebes: Sa., 27.04.2013, 14:30-16:00 Uhr Alt Hoxhohl 35, Modautal/Hoxhohl

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 18.04.2013, 19:00-20:30 Uhr (Vortrag), **Sa,** 27.04.2013, 14:30-16:00 Uhr (Betriebsbesichtigung)
€ 13,00, 2 Termine
Werner Jährling
An- bzw. Abmeldung bis 08.04.2013
✎ **01-15-3001**

Glückliche Kühe – Zufriedene Verbraucherinnen und Verbraucher

NEU

Regional und nachhaltige Landwirtschaft am Beispiel des Karlshofes in Roßdorf

Begleiten Sie uns zu einem geführten Rundgang über den Karlshof der Familie Dörr in Roßdorf. Werfen Sie einen Blick in die Stallungen, erleben Sie Kühe beim Karussell fahren und lassen sich erzählen, wie heute ein bäuerlicher Vollerwerbsbetrieb es schafft, unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Dass artgerechte Haltung der Tiere, qualitativ hochwertige Lebensmittel und ökologische Kreislaufwirtschaft sich nicht widersprechen müssen, belegt auf eindrucksvolle Weise der Karlshof mit seinen über 280 Milchkühen.
Und weil sich der Milchhof nicht nur sehen, sondern auch schmecken lassen kann, gibt es am Ende der Besichtigung einen kleinen Imbiss mit Produkten aus heimischer Erzeugung.
In der Gebühr sind 3,50 € für einen kleinen Imbiss mit Verkostung regionaler landwirtschaftlicher Produkte enthalten.

Roßdorf, Karlshof, Außerhalb, Erbacher Straße 87
Sa, 20.04.2013, 15:00 - 17:30 Uhr
€ 16,50, 1 Termin
Michael Dörr
✎ **01-15-3002**

Verbraucherfragen

Neue Energiekonzepte im Alt- und Neubau

NEU

Entscheidungshilfen zum Sparen und Wohlfühlen

Durch die steigenden Energiepreise und die Folgen der Energiewende, wird der Bereich der Wärme- und Stromversorgung immer wichtiger. Im Neubaubereich existieren zahlreiche Konzepte, um ökologisch und ökonomisch Energie zu sparen und zu erzeugen. In Bestandsgebäuden ist das ungleich schwieriger, da hier ein wesentlich höherer Wärmebedarf vorhanden ist und dementsprechend der finanzielle Aufwand höher ist.
Geothermie, Eisheizung, Photovoltaik und Solarthermie, die Bauherrschaft steht den neuesten Technologien zum Teil fragend gegenüber. Hier einen Überblick zu bieten und sinnvolle Möglichkeiten kennen zu lernen, kann der Umwelt und dem eigenen Geldbeutel helfen.
Darüber hinaus werden Beispiele gezeigt, worauf zu achten ist, um das Energiekonzept mit der Lage, dem Gebäude und der Architektur zu einer harmonischen Einheit zu bringen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, 12. und 19.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 13,00, 2 Termine
Kolja Sparrer, Dipl. Ing. Architekt
An- bzw. Abmeldung bis 01.03.2013
✎ **01-16-3001**

Schenken ohne Stress!

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?

Wir bieten Ihnen Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an. Natürlich können Sie auch einen konkreten Kurs verschenken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.



Kultur/Gestalten



18 Literatur · Lesen · Schreiben
18 Sprechen
19 Kunst · Kultur
19 Malen · Zeichnen · Drucken
22 Plastisches Gestalten
22 Musik
23 Tanzen
25 Fotografie · Bildbearbeitung
28 Gartengestaltung · Werken
29 Schmuck
30 Textiles Gestalten
31 Nähen

Information:
Die Kurse der Jungen VHS finden Sie ab Seite 105 im Programmheft.

Literatur · Lesen · Schreiben

Georg Büchner und seine ZeitGenossen

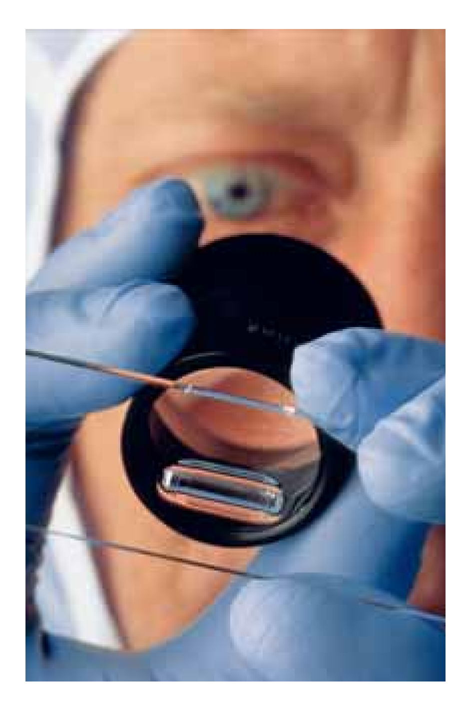
NEU

Zum Gedenken an den 200. Geburtstag Georg Büchners werden im Jubiläumsjahr 2013 drei zentrale Aspekte seines Lebens aus verschiedenen Perspektiven betrachtet: die Rolle des Revolutionärs, die des Mediziners und Naturforschers und die des Dichters.
Luise, Ludwig und Alexander Büchner, August Becker, Karl Minnigerode, Wilhelm Schulz, die Straßburger Brüder Stoeber und einige mehr sind Geschwister, Freunde und Gefährten Georg Büchners gewesen, die ihn in brüderlicher Nähe begleitet haben. Ihre Biographien spiegeln die Geschichte des 19. Jahrhunderts wider, das leider nicht das Jahrhundert Georg Büchners werden konnte.
Lassen sich aus den Biographien seiner Genossen oder seiner Geschwister aus Darmstadt, Straßburg, Gießen und Zürich Schlüsse ziehen? Oder gehört zu seiner unbestrittenen Geniebegabung eine solche Einzigartigkeit, dass auch sein politisches Leben anders verlaufen wäre als das der Verwandten und Mitstreiter, die die Demagogenverfolgung überlebten?
Der Kurs liefert Informationen über Personen und Zeit und wagt danach den Versuch einer Spekulation. Wäre Georg Büchner Paulskirchenabgeordneter gewesen - und mit welcher Haltung? Hätte er ein Charles Darwin werden können? Kann man sich sein Leben in Zürich als Dichter denken? War Aretino wirklich der Gegenstand seines nächsten Dramas - und wie hätte das ausgesehen?

Ober-Ramstadt, Ev. Dekanatszentrum Prälat-Diehl-Haus, Grabengasse 20
Mi, ab 27.02.2013, 19:00 - 21:00 Uhr
€ 29,00, 6 Termine, 14-tägig!
Peter Brunner
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Dekanat Darmstadt-Land.
✎ **02-01-3001**

Kreatives Schreiben

Sie haben Lust zu schreiben? Wissen aber noch nicht genau wie?
„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen“, sagt der Schriftsteller Mark Twain mit einem Augenzwinkern.
In der entspannten Atmosphäre des Kurses entdecken Sie Ihre Fähigkeiten neu. Viele praktische Übungen, die Vermittlung von Techniken des kreativen Schreibens und fantasievolle Schreibspiele machen Sie fit für Ihren Text. In der Gruppe werden die entstandenen fiktionalen oder lyrischen Kurzwerke vorgelesen und positiv besprochen. Schreibblockaden und abgekaute Bleistifte gehören der Vergangenheit an. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum eigenen Text - natürlich mit ganz viel Schreibfreude.



Bitte mitbringen: Stift & Papier.

Dieburg, Goetheschule, „Bibliothek/Mediathek“, Goethestr. 10, Eingang links neben dem alten Schulgebäude
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 26,50, 1 Termin
Stephanie Thomas
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek.
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-01-3002**

Auf alle Fälle Mord - Krimiwerkstatt

Krimis sind Ihre Leidenschaft? Clevere Detektive, umfangreiche Polizeiermittlungen und aufregendes Spurensuchen machen Sie ganz kribbelig? Und eigentlich würden Sie gerne selbst eine MordSgeschichte zu Papier bringen?
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Gemeinsam überlegen wir uns eine Struktur für Ihren Krimi, entwickeln die Hauptpersonen und überdenken den Handlungsaufbau. Drumherum arbeiten wir mit Schreibspielen, um die Kreativität und die Ideen zum „Fließen“ zu bringen und maximale Spannung zu erzeugen. Am Schluss haben Sie dann ein Krimigerüst geschaffen, mit dem das Weitertüfteln und Weiterschreiben ganz einfach wird.
Bitte mitbringen: Stift & Papier.

Dieburg, Goetheschule, „Bibliothek/Mediathek“, Goethestr. 10, Eingang links neben dem alten Schulgebäude
Sa, 08.06.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 26,50, 1 Termin
Stephanie Thomas
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek.
An- bzw. Abmeldung bis 30.05.2013
✎ **02-01-3003**

Sprechen

Ein ganz besonderes Instrument fürs Leben: meine Stimme

NEU

Sie lernen zunächst, raumgreifende Bewegungsabläufe und Handlungen in unterschiedlichen Tempi, Spannungsgraden und Körperhaltungen in Kombination mit „freien“ Tönen auszuführen. Sie werden merken, dass Beweglichkeit und gute Körperorganisation Voraussetzung für die Entfaltung der eigenen Stimme sind. Darüber hinaus soll das Atem-Holen trainiert werden - mit einem tieferen Atem können Sie Ihre Stimme voller klingen lassen.
Anschließend experimentieren wir gezielt mit Vokalen, Konsonanten, Wörtern, Sätzen - wenn gewünscht auch mit Textvorlagen - in den unterschiedlichsten Haltungen und Alltagssituationen. Dabei können Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Stimme entdecken, ebenso die deutliche Artikulation eines Anliegens bzw. eines Gedankens trainieren.
Der Workshop eignet sich für all diejenigen, die ihre Stimme für eine öffentliche Präsentation brauchen oder die einfach nur dank eines gestärkten Organs selbstbewusster und mutiger durchs Leben gehen wollen als bisher.
Der Kursleiter ist ausgebildeter Regisseur, Schauspieler, Feldenkraispädagoge und Trainer für Stimmbildung. Mehr Infos unter: www.voila-ensemble.de//www.koenigskinder-frankfurt.de
Bitte mitbringen: Trainingskleidung

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
So, 10.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 52,50, 2 Termine
Alexander Bussmann
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **02-02-3001**

Meine Stimme - eine akustische Visitenkarte: Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Sie trainieren den effektiven und gesunden Umgang mit Ihrer Stimme. Der Workshop umfasst ein Körpertraining, bestehend aus einer Vielzahl von Übungen zur Körperspannung und -entspannung, zur Haltung, Dehnung und Zentrierung. Eine gute Aufrichtung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sind die Basis für die Arbeit mit der Stimme. Darüber hinaus soll die Atmung bewusster erlebt und gelenkt werden können, die eigene Stimme vertrauter werden und Raum einnehmen - sie soll klar, voll, laut und dennoch entspannt klingen! Sie trainieren artikuliertes, zielgerichtetes, sinnbetontes und lebendiges Sprechen und Sie gestalten mit Ihrer Stimme und Sprechweise.

Die Freude am Sprechen und am Klang der eigenen Stimme fördert Ihren Mitteilungswillen und damit auch Ihre Kommunikationsfähigkeit.
Der Kursleiter ist von Beruf Schauspieler, Sprecher und Dozent für Sprecherziehung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein zweites Paar Socken und eine Decke.

Roßdorf, Rehbergschule, „Aula", Ringstraße 59
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
So, 14.04.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 52,50, 2 Termine
Ulrich Sommer
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-02-3002**

Kunst · Kultur

Einführung in die Kunstgeschichte – Das Barock in Deutschland

NEU

In einer langfristig angelegten Reihe werden die wichtigsten Epochen der Kunstgeschichte mit den Gattungen Architektur, Malerei und Skulptur einführend dargestellt. Dabei steht die Kunst Deutschlands im Zentrum, die Einflüsse Italiens, Frankreichs und anderer Länder spielen natürlich auch eine Rolle. An jeweils fünf Abenden pro Semester wird eine Auswahl wichtiger Zeugnisse der Kunst vorgestellt mit deren chronologischer Entwicklung die Geschichte der Kunst nachvollzogen werden kann. Eine etwa 2-stündige Besichtigung eines für diese Zeit beispielhaften Objekts in der nahen Umgebung schließt das Semester ab.

Teil V - Das Barock in Deutschland

Die barocke Kunst will nicht beweisen, sondern überreden. Für dieses „Fest der Sinnenfreude" wird eine Architektur entworfen, in deren Innenräumen die Dekoration eine außerordentliche Rolle spielt. Man wollte den Besucher mit überraschenden und beeindruckenden Effekten in Erstaunen versetzen. So vermag Tiepolos Deckenmalerei in der Würzburger Residenz dem Betrachter die ganze Fülle der Welt auf dramatische Weise vor Augen zu führen. Das Trompe-l'oeil, die Augentäuschung, wird wichtiges Mittel der Gestaltung. Auch das am Naturalismus orientierte Tafelbild versteht mit seinen Hell-Dunkel-Effekten dramatische Akzente zu setzen, wie es uns z. B. die Nachtlandschaften von Adam Elsheimer zeigen können. Am Absolutismus Frankreichs orientierte repräsentative Schlossanlagen werden errichtet. Mit einer sorgsam geplanten und in Teilen auch phantastisch inszenierten Gartenkunst wird das darauf bezogene Bauwerk zum Gesamtkunstwerk erklärt, wie es uns das Beispiel in Sanssouci deutlich macht. In diesem Kurs sollen Architektur, Skulptur und Malerei des 17. und der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts mit ihren Mitteln zur machtvollen Demonstration politischer und sakraler Stärke dargestellt und analysiert werden.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 15.05.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 39,50, 6 Termine
Renate Charlotte Hoffmann
✎ **02-03-3001**

Tag der Architektur 2013

Zum 19. Mal lädt die Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen zum jährlichen „Tag der Architektur" ein.
Am „Tag der Architektur" öffnen Bauherren und Architekten deutschlandweit die Türen ausgewählter Objekte und erlauben damit Architekturfreunden, Laien, Kollegen wie auch potenziellen Bauherren den Blick hinter interessante Fassaden. Bereits die Auswahl eines Objektes für den „Tag der Architektur" gilt unter Planern als besondere Auszeichnung. Die Veranstaltung ist im Laufe der Jahre zum Publikumsmagneten geworden.
Die VHS bietet am „Tag der Architektur" im Rahmen ihres Kulturprogramms eine fünfstündige Busreise zu ausgewählten Objekten in Südhessen an. Dabei haben die architekturinteressierten Teilnehmer die Möglichkeit, mit den jeweiligen Architekten über ihre Bauten zu sprechen und Fragen zu stellen zu Planung, Gebäudetechnik oder Details. Vorbereitet wird die Exkursion mit einem Lichtbildvortrag in Seeheim-Jugenheim. Dort werden vor allem die Objekte vorgestellt, die auf der Exkursion nicht besichtigt werden können.
Di, 25.06.2013, 20:00-21:30 Uhr Lichtbildvortrag
Sa, 29.06.2013, 10:00-15:00 Uhr, Busreise zu ausgewählten Objekten. Treffpunkt und Zielpunkt: Landratsamt Darmstadt, Kranichstein, Jägertorstraße 207 / Hammelstrift.
Die Veranstaltung wird finanziell gefördert von der Architektenkammer Hessen.
Für Teilnehmer/innen aus dem entsprechenden beruflichen Umfeld erkennt die Kammer Fortbildungspunkte für diese zweiteilige Veranstaltung an. Wir stellen Ihnen auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus.
Die Referentin ist von Beruf Dipl.-Ing. Architekturhistorikerin.

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, 25.06.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
Sa, 29.06.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
€ 38,50, 2 Termine
Eva Reinhold-Postina
An- bzw. Abmeldung bis 12.06.2013
✎ **02-03-3002**

Malen · Zeichnen · Drucken

Grundlagen des Zeichnens

Der Kurs hilft, das handwerkliche Geschick und die Beobachtungsgabe zu trainieren, Zeichenkenntnisse werden erworben bzw. verfeinert. Anhand von Objekten bzw. Vorlagen beschäftigen wir uns mit Licht und Schatten, Proportionen, Linien und Formen. Verschiedene Zeichentechniken werden vorgestellt und erprobt.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte (2B, 4B, 6B), Radiergummi und einen Zeichenblock DIN-A-3.
Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleitung abgerechnet (maximal 8 €).

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 20:00 Uhr
€ 57,00, 6 Termine
Salvatore Bruna
✎ **02-05-3001**

Die Kunst der Zeichnung - Aufbaukurs

Die Zeichnung ist der Ausgangspunkt für alle bildenden Künste. Ziel ist es, Ihre zeichnerischen Fähigkeiten zu vertiefen bzw. zu erweitern. Themen können sein: Tiefe und Volumen erzeugen. Schraffieren, Tonwerte und Kontraste, Skizzieren, Objektzeichnen, Proportionen des menschlichen Körpers.
Vorausgesetzt werden allgemeine Grundlagen des Zeichens.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte (2B, 4B), Radiergummi, Zeichenblock DIN-A-3
Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet (nach Verbrauch, maximal 8 €).

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 20:00 Uhr
€ 64,00, 6 Termine
Salvatore Bruna
✎ **02-05-3002**

Zeichnen und Aquarellieren

Für Aquarellmalerei ist die Zeichnung der erste Schritt zu einer gelungenen künstlerischen Aussage. Je nach Motiv und Maltechnik unterscheiden sich die Vorzeichnungen. Sie sind z.B. bei naturalistischen Darstellungen von Landschaften, Stillleben oder Stadtansichten ausführlich und detailliert, während Motive mit fließender, lavierender Technik nur angedeutete Kompositionslinien benötigen. Bei Illustrationen hingegen dominiert die Zeichnung, die Farbe ist als Kolorierung untergeordnet.
Die ganze Vielfalt des Aquarellierens soll geübt werden. Dazu gehören neben den Vorzeichnungen Verläufe, Lasuren, Kolorieren, Farbharmonien und Farblehre, Kontraste, Licht und Schatten. Es kann nach eigenen Fotos,

Urlaubsskizzen, Kunstvorlagen oder nach vorgegebenen Aufgaben gearbeitet werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock 24/32 cm oder 30/48 cm, matt 300g/qm, Skizzenblock DIN-A-3, 130 g/qm (50 Blatt), Aquarellkasten (mind. 12 Näpfchen), Aquarellpinsel Nr. 3/8/12, Schwämmchen, Bleistift 2B, Spitzer, Radiergummi, Knetgummi, Fineliner Filzstifte edding 1800 0,5 und 0,7 mm.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Do, ab 28.02.2013, 19:30 - 21:30 Uhr,
€ 92,50, 10 Termine
Carlo Passet
✎ **02-05-3003**

Aquarellmalerei NEU

Malen mit Aquarellfarben ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe, da sich gerade bei der Nass-in-Nass-Technik kaum vorhersagen lässt, wie die Farben fließen. Es soll ganz frei und ungezwungen an die Aquarellmalerei herangegangen werden. Sie werden einiges über Materialien, Farbenlehre und Farbharmonien lernen sowie Übungen zu den wichtigsten Grundtechniken der Aquarellmalerei durchführen (wie das Mischen von Farben auf Palette und Papier, Nass-in-Nass-Technik, Nass-auf-Trocken, Lavierung, Lasur und Negativtechnik). Wir nähern wir uns dem Medium Aquarell und dem Umgang mit Farben spielerisch und ohne Druck. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Thema Farbe.
Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Aquarellblock (mindestens 300 g/m², 30x40 cm, Feinkorn), Aquarellfarben im Kasten als 1/1 Näpfchen oder als Tuben mit Palette (wenigstens die drei Grundfarben Gelb, Rot und Blau), Aquarell-Rundpinsel Gr. 16-20, Aquarell-Flachpinsel 2,5 bis 5 cm, Waschwasserbehälter (möglichst 2 Stück, z.B. Senf-Eimer oder Joghurt-Eimer mit 1 kg Fassungsvermögen). In der 1. Unterrichtsstunde kann Material bei der Kursleitung ausgeliehen werden, da dann noch genauer über mögliche Neuanschaffungen gesprochen wird.

Pfungstadt, OT Hahn, Bürgerzentrum, Gernsheimer Straße 42
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 21:00 Uhr
€ 64,00, 6 Termine
Michaela Wallus
✎ **02-05-3004**

Botanische Malerei NEU

Die Wurzeln der Botanische Malerei liegen bei den antiken Griechen und Arabern sowie später den mittelalterlichen Klostergärten, wo filigrane Zeichnungen, vor allem zur Wiedererkennung von Arzneipflanzen, erstellt wurden.
Ziel ist die Fertigstellung eines Botanischen Bildes. Wir werden ein Motiv mit Buntstiften „malen", eine Technik für all jene, die Exaktheit mögen und Details faszinierend finden. Material wie Buntstifte und Papier wird gestellt. Bitte bringen Sie zwei Dinge mit: einen Skizzenblock und viel Geduld.
Sue Hénon ist Mitglied der Society of Botanical Artists.
Materialkosten in Höhe von € 23,50 (Buntstifte und Papier) sind in der Gebühr enthalten.

Dieburg, Atelier HÉNON, Steinstraße 23
Mi, ab 08.05.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 95,00, 8 Termine
Sue Hénon
An- bzw. Abmeldung bis 26.04.2013
✎ **02-05-3005**

Wax painting – Encaustic-Malerei. Special

Wir tauchen ein in eine aufregende Farbenwelt. Über 3000 Jahre ist die Encaustic-Maltechnik bekannt. In der heutigen Zeit verwenden wir ein besonderes Bügeleisen und Bienenwachs mit Farbpigmenten. Unsere Malgründe sind vielfältig: Glanzpapiere, Karton, Raukarton, Leinwand, Holz, Kosmetikpapier und viele mehr. Es entstehen einzigartige, persönliche Kunstwerke mit fantastischen Strukturen und leuchtenden Farben. Ab 8 Jahren ist diese außergewöhnliche Maltechnik erlernbar. Keine Vorkenntnisse sind nötig - versprochen! In einer kreativen Pause wird „English Tea and Biscuits" serviert.
We can now take the opportunity to learn new vocabulary and speak English. Let´s enjoy the second hour chatting to each other in a relaxed atmosphere. Of course there is no MUST!
Bitte mitbringen: Ein Manuskript mit Tipps und Beispielen sowie alle Materialien werden bereitgestellt. Materialkosten in Höhe von 10 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Erzhausen, Rosalie´s Cosy Corner, Bahnstraße 109
Sa, 13.04.2013, 14:30 - 17:30 Uhr
Sa, 27.04.2013, 14:30 - 17:30 Uhr
€ 55,50, 2 Termine
Rosalie Stratford
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-05-3006**

Von der Idee zur Umsetzung – Acrylmalerei am Vormittag

Gibt es ein Bild, das Sie immer schon einmal malen wollten? Malen Sie mit Acrylfarben auf ein Leinwandformat eigener Wahl. In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung fertigen Sie ein Motiv von der Vorzeichnung, über den Malauftrag bis zum Abschlussfirnis an. Unterschiedliche Techniken (wie Malen Alla Prima, Lasurmalerei oder das Malen mit Strukturen) und das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien (wie Walze, Schwamm, Malmesser) werden erlernt und umgesetzt. Mit den drei Grundfarben sowie Schwarz und Weiß entwickeln Sie Ihrer eigenen Farbpalette. Setzen Sie Ihre Ideen und Vorlagen malerisch so um, dass sich die Ergebnisse „sehen lassen können" (bitte Fotos, Postkarten, Skizzen mitbringen). Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Leinwand mind. Größe 50x50cm oder Ihrer Wahl. Flachborstenpinsel Nr. 6, 10, 20, Synthetik oder Chinaborste, Spitzhaarpinsel Nr. 1. Deckende Acrylfarbe, z.B. System 3 (mind. 5 Farben: Magenta, Zitronengelb, Cyanblau, Schwarz, Weiß, Zusatzfarben: Kadmiumrot hell, Ultramarinblau). 1x Abreißpalette (oder Pappteller), 1x Pastellstift, orange, 1x Glitzischwamm, Wassergefäß, Bleistift 2B und einen Malkittel.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Di, ab 26.02.2013, 10:00 - 12:00 Uhr
€ 39,00, 4 Termine
Adele Vetter
✎ **02-05-3007**



Dozentinnenenporträt
Sue Hénon

Die gebürtige Engländerin kam nach ihrer Ausbildung zur Grafik-Designerin und nachfolgendem Studium „der Liebe wegen" nach Deutschland. Sue Hénon ist die einzige deutsche Vertreterin bei der exklusiven „Society of Botanical Artists", deren Mitglieder weltweit ausstellen. Viele von ihnen sind so erfolgreich, dass sie von der renommierten Royal Horticultural Society in London mit Gold- oder Silbermedaillen ausgezeichnet werden. Unter den Künstlern der botanischen Malerei ist Sue Hénon eine der wenigen, die dabei fast ausschließlich mit Buntstiften arbeitet. In ihrem Dieburger Atelier, das Sue Hénon zusammen mit ihrem Mann Sylvain führt, kann man ihre groß- und kleinformatigen Werke der botanischen und zeitgenössischen Zeichnung und Malerei bewundern. Sie nimmt aktiv an kulturellen Veranstaltungen teil, wie dem Internationalen Museumstag und den „Tagen des offenen Ateliers" im Rahmen des südhessischen Kultursommers. Sie hat ihre Werke bereits in zahlreichen Ausstellungen präsentiert, darunter in Westminister (London), im Palmengarten (Frankfurt), im Schloss Fechenbach (Dieburg), im Prinz-Georgs-Garten (Darmstadt) und anderswo.
Warum aber wählt Sue Hénon gerade Blumen als bevorzugte Modelle? „Es gibt keine besondere Erklärung dafür. Ich liebe Blumen, das ist alles", so ihre schlichte Aussage.



Malen wie die Impressionisten – Acrylmalerei am Vormittag

Sie malen mit Acrylfarbe auf Leinwand zum Thema Seerosen, Wasser, Lichtreflexe. Es geht darum, Lichtstimmungen mit unterschiedlich langen Pinselstrichen umzusetzen. Dabei ist es nicht wichtig, ein Motiv naturgetreu malen zu können, sondern vielmehr, durch ein Farbenspiel die Atmosphäre einer Wasserspiegelung von Himmel und Bäumen einzufangen. Lassen Sie sich anhand der berühmten Seerosenbilder von Monet inspirieren. Interessante Techniken, z.B. aus dem Dunklen malen, mit dem Pinsel granulieren und das Malen alla Prima, werden vermittelt und umgesetzt. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Leinwand mind. Größe 50x50cm oder Ihrer Wahl. Flachborstenpinsel Nr. 6, 10, 20, Synthetik oder Chinaborste, Spitzhaarpinsel Nr. 1. Deckende Acrylfarbe, z.B. System 3 (mind. 5 Farben: Magenta, Zitronengelb, Cyanblau, Schwarz, Weiß, Zusatzfarben: Kadmiumrot hell, Ultramarinblau). 1x Abreißpalette (oder Pappteller), 1x Pastellstift, orange, 1x Glitzischwamm, Wassergefäß, Bleistift 2B.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Di, ab 28.05.2013, 10:00 - 12:00 Uhr
€ 39,00, 4 Termine
Adele Vetter
✎ **02-05-3008**

Acrylfarben

Tauchen Sie ein in die Welt der vielseitigen Acrylfarben! Hier sollen der Spaß und die Freude am kreativen Umgang mit dem Material im Vordergrund stehen. Sie lernen die unterschiedlichen Techniken für den Farbauftrag auf Papier und Leinwand mit Spachtel, Pinsel und Schwamm kennen. Die Farbenlehre wird erläutert und verschiedene Mischtechniken werden geübt. Ziel des Kurses ist es, ein fertiges Keilrahmenbild mit nach Hause zu nehmen. Entspannen Sie für ein paar Stunden mit dieser interessanten Art der Gestaltung in der schönen, hellen Atmosphäre der Kreativwerkstatt.
Das Material (inkl. einer Leinwand) kann bei der Kursleiterin für € 20,00 erworben werden. 60 Minuten Mittagspause. Bitte parken Sie auf dem Rathausplatz.
http://www.KREATIVWERKSTATT-kurse.de
Bitte mitbringen: Pinsel in verschiedenen Stärken, Schwämme, Malkittel sowie Verpflegung.

Münster, KREATIVWERKSTATT, Mozartstr. 1
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 17:00 Uhr
€ 42,00, 1 Termin
Christiane Seib
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **02-05-3009**



Malen macht mutig! Ausdrucksmalen auf einer Reise mit Farben

Wir malen spielerisch und frei und lernen, das entstehende Bild zu verändern, wenn es notwendig ist. Wir malen stehend an großen Mal-Wänden mit ungiftigen, lichtechten, hochwertigen Schweizer Farben (Gouache von Lascaux). Wir malen mit den Händen, mit Pinsel, Schwamm oder Spachtel, in einer Kleingruppe von nur 4-5 Personen und mit ganz individueller Mal-Begleitung. Das Ausdrucksmalen ist ein Prozess, der sich auf und mit dem Bild entwickelt. Es ist eine Reise ins Ungewisse, voller Überraschungen und Entdeckungen. Der Kurs wendet sich an Menschen,

- die es gewohnt sind, ihrer Freude und schöpferischen Lust durch das Malen Ausdruck zu verleihen,
- die bereits malen und ihr Repertoire an Materialien und Methoden erweitern möchten,
- die davon überzeugt (worden) sind, dass sie nicht malen können und jetzt die Malerin/den Maler in sich entdecken wollen,
- die eine Neuorientierung in ihrem Leben suchen,
- die sich mit ihren Träumen oder Trauerprozessen auseinandersetzen wollen,
- die sich ohne Vorkenntnisse auf diese Mal-Reise einlassen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hausschuhe oder Strümpfe - Achtung Farbkleckse!

Dieburg, Werkstatt Grosch, Friederike-Nadig-Straße 24 (Zufahrt über Aubergenviller Allee)
Sa, 13.04.2013, 15:00 - 18:45 Uhr
€ 35,50, 1 Termin
Materialkosten in Höhe von € 20,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Günter Grosch
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-05-3010**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hausschuhe oder Strümpfe - Achtung Farbkleckse!

Dieburg, Werkstatt Grosch, Friederike-Nadig-Straße 24 (Zufahrt über Aubergenviller Allee)
Sa, 04.05.2013, 15:00 - 18:45 Uhr
€ 35,50, 1 Termin
Materialkosten in Höhe von € 20,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Günter Grosch
An- bzw. Abmeldung bis 25.04.2013
✎ **02-05-3011**

Printmedien erstellen mit Adobe Creative Suite 5 (CS5)

Sie möchten professionell Werbung für Ihr Geschäft oder Ihren Verein machen? Oder möchten Sie eine Einladung zu einem privaten Anlass gestalten?
Sie erhalten hier eine Einführung in die Möglichkeiten der Programme aus der Creative Suite 5 von Adobe. Mit Adobe Illustrator gestalten Sie Logos, mit Photoshop bereiten Sie Bilder druckfertig auf und mit InDesign gestalten Sie aus Text, Logos und Bildern Ihre Drucksache. Mit Acrobat erstellen Sie schließlich eine druckfähige Vorlage, die unmittelbar z.B. einer Online-Druckerei übermittelt werden kann.
Anhand der Beispiele „Erstellen eines druckfähigen Flyers“ und „Gestalten einer Postkarte“ werden die Programme erläutert und die wichtigsten Arbeitsschritte durchgeführt. Gerne können Bilder und Texte für eine gewünschte Drucksache mitgebracht werden. Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin und gestaltet mit ihrer Agentur seit neun Jahren die Werbemittel für Kunden aus unterschiedlichen Branchen.
www.sommerwind-design.com
Bitte mitbringen: USB-Stick mit 2 GB.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 25.05.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
So, 26.05.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 65,00, 2 Termine
Tina Zechner
An- bzw. Abmeldung bis 15.05.2013
✎ **02-05-3012**

Plastisches Gestalten

Steinbearbeitung und -bildhauerei

Sie arbeiten mit den Grundwerkzeugen des Steinmetzes und Bildhauers. Sie werden staunen, was alleine mit diesen einfachen Werkzeugen - wie Hammer und Meißel, Zahneisen und Klöppel - in Ihren Händen entstehen wird. Porenbeton (z.B. von Ytong) ist ein Material mit hervorragenden Bearbeitungseigenschaften. Es ist weiß, weich, leicht und kostengünstig - und somit ideal für Anfänger. Ziel ist es, ein Relief oder eine Skulptur in Handarbeit herzustellen.
Sie arbeiten im Stehen. Werkzeuge und Schutzbrille werden gestellt.
Der Kursleiter ist von Beruf Steinbildhauer und Steinmetzmeister; Materialkosten in Höhe von € 10,00 werden direkt mit ihm abgerechnet.
Bitte mitbringen: warme, robuste Kleidung und Verpflegung.

Groß-Umstadt, Wurzelwerk, Georg-August-Zinn-Straße 103
Sa, 27.04.2013, 10:00 - 17:15 Uhr
So, 28.04.2013, 10:00 - 15:15 Uhr
€ 90,00, 2 Termine
Eberhard Brieger
An- bzw. Abmeldung bis 17.04.2013
✎ **02-06-3001**

Kreatives Gestalten mit Ton

Sie haben Spaß daran zu töpfern? Und Sie möchten ausgefallene Dekorationen und Gebrauchsgegenstände für Heim und Garten sowie besondere Geschenkartikel herstellen? Sie erhalten Anregungen und fachkundige Anleitungen für die Fertigung von Figuren, Kugeln, Gartensteckern u. ä. sowie für Teller, Vasen, Schalen und Raumschmuck für Frühling und Sommer (Aufbautechnik).
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Di, ab 05.03.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 60,50, 5 Termine
Ursula Albrecht
✎ **02-06-3002**

Musik

Abenteuerreise in die Welt des Jazz

NEU

Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise in die schillernde Welt des Jazz, voller neuer Eindrücke und vielleicht auch Überraschungen. Was dürfen Sie erwarten? Eine abwechslungsreiche, multimediale Gestaltung und Hörerlebnisse, die Ungewohntes jenseits vertrauter Melodien und Klänge lebendig werden lassen. Erfahren Sie etwas über die Stilarten, bedeutende Musiker sowie die Mittel und Möglichkeiten der verschiedenen Instrumente - mit praktischen Beispielen. Darüber hinaus sollen durch die Unterschiede und die Beziehungen zur „herkömmlichen" Musik Wesen und Merkmale des Jazz und seine Rolle im Echo der öffentlichen Meinung deutlich werden. Vor allem aber geht es darum, dass Sie Freude an dieser faszinierenden Musik haben!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 05.03.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 28,50, 5 Termine
Alexander Gärtner, Manfred Jaeger
✎ **02-08-3001**

Wir lagen vor Madagaskar ... Liedbegleitung mit der Gitarre

Ob unterwegs mit einer Jugendgruppe, beim Singen und Spielen mit Kindern oder mit Freunden am gemütlichen Lagerfeuer, die Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre ist dabei kaum wegzudenken.
Wir erarbeiten uns anhand bekannter Stücke die Grundakkorde sowie leichte Melodien, um am Ende in der Lage zu sein, das Gelernte eigenständig auf andere Songs zu übertragen.
Informationen über den Kursleiter Julian Gramm und seine Arbeit als Gitarrist finden Sie unter www.juliangramm.com.
Das Kursmaterial wird gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, das Mindestalter ist 14 Jahre.
Bitte mitbringen: Gitarre (bevorzugt akustisch).

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mi, ab 06.03.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 45,00, 8 Termine
Julian Gramm
✎ **02-08-3002**

Mit allen Sinnen singen. Funktionales Stimmtraining

Oft wird das Singenlernen auf den Erwerb von motorischen Fähigkeiten reduziert. Doch es ist viel mehr: Es ist die Synthese von feinster Motorik und Sensorik. Dabei spielen unsere Sinne eine bedeutende Rolle. Sie ermöglichen uns Wahrnehmung, Empfindung und Kommunikation mit uns selbst, dem Außen und dem Klang. Dieser praxisbezogene Workshop richtet sich an alle, die schon immer gerne singen wollten, bereits in einem Chor singen, Gesangsunterricht nehmen oder professionell auf der Bühne stehen.
Die Kursleiterin ist ausgebildete Stimmpädagogin nach dem Lichtenberger Modell, Dipl.-Pädagogin und Konzertsängerin (www.codoe.de).
Bitte mitbringen: Isomatte, ein bis zwei Decken, warme bequeme Kleidung und dicke Socken.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Fr, 12.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 13.04.2013, 09:30 - 17:30 Uhr
€ 84,50, 2 Termine
Cornelia Dönhöfer
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-08-3003**

Mundharmonika – Blues Harp

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika (Harp) leicht überall hin mitnehmen. Sie ist aber vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument findet sie weite Verbreitung - von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop.
Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter.
Dieser Anfängerkurs ist gedacht für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Cross-harp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).
Im Kurs können Harps ab € 25,00 erworben werden. Außerdem sind Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die zum Üben zu Hause gut geeignet sind. Auf der Internet-Videoplattform „YouTube" finden sich Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker (www.youtube.com/user/Rinaldi6).
Mit einer einstündigen Mittagspause.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
So, 14.04.2013, 10:00 - 17:00 Uhr
€ 48,50, 1 Termin
Didi Neumann
An- bzw. Abmeldung bis 04.04.2013
✎ **02-08-3004**

Sie suchen ein Geschenk?

Im VHS-Programm finden Sie eine Vielzahl von Geschenkideen! Viel Spaß beim entdecken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Schauen Sie doch einmal rein!



Songwriting für Anfänger NEU

Was ist ein guter Song, was ist ein guter Text, und wo beginnt man, wenn man beides schreiben möchte? Wie kommt man auf Songideen und wie holt man das Beste aus ihnen heraus? Neben Grundlagen wie Songstruktur und Melodieführung und einer Einführung in nützliche Handbücher zum weiterführenden Selbststudium steht vor allem die Praxis im Vordergrund: Sie entwickeln und besprechen eigene Songs und Texte.
Inhalte sind u. a.:

- Die 9 Stufen des kreativen Prozesses
- Reizwortschreiben und Orakelspiel als Ideengeber
- Wie finde ich einen ansprechenden Titel?
- Text- und Melodiestruktur
- Versmaß und Reim
- Wiederholung und Variation
- Einfache Stilmittel, die einen Song eingängig machen
- Wie finde ich die richtigen Akkorde?

Am Ende des Workshops hat jeder Teilnehmer dann mindestens einen eigenen Song fertig und ist hoffentlich hoch motiviert zum kreativen Weiterarbeiten.
Mitzubringen sind vor allem Kreativität und Spaß, sowie Schreibblock und Stift. In der dritten Unterrichtseinheit können außerdem Akkord-Instrumente (Akustikgitarre, Keyboard etc.) zum Komponieren mitgebracht werden. Für alle Teilnehmer, die kein Instrument spielen oder dabei haben, reicht aber auch eine motivierte Stimme.
info@sileda.de / www.sileda.de

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 27.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 28.04.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 04.05.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 49,00, 3 Termine
Peter Matz
An- bzw. Abmeldung bis 17.04.2013
✎ **02-08-3005**

Djembé: Afrikanisches Trommeln

Während für die meisten Europäer das Djembé-Spiel ein Hobby bleibt, ist ein traditioneller afrikanischer Trommler Berufsmusiker. Er kennt eine große Anzahl von Rhythmen und Tänzen, und er beherrscht sein Instrument perfekt. Trommelschüler durchlaufen eine mehrjährige Ausbildung. Da viele Stämme ursprünglich keine Laut- oder Notenschrift verwenden, werden die Rhythmen und Techniken mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Rhythmen lernt man dabei unter anderem durch Nachahmung oder das Nachsprechen von Silbenfolgen.
Amadou Seck stammt aus dem Senegal, wo er in einer Griot-Familie aufgewachsen ist. Griots gelten als Bewahrer der Geschichte, der Erzählungen und der Musik ihrer Vorfahren.
Die Trommeln können für je € 5,00 ausgeliehen werden.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 25.05.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
So, 26.05.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
€ 32,00, 2 Termine
Amadou Seck
An- bzw. Abmeldung bis 15.05.2013
✎ **02-08-3006**

Didgeridoo – Klang, Entspannung und Zirkular-Atmung

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkular-Atmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Der Workshop vermittelt die Zirkular-Atmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Instrumente stehen zur Verfügung, die Leihgebühr von 2 € wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Weitere Informationen unter:
www.3crocodiles.de

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 29.06.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 36,50, 1 Termin
Anthony Nachbauer
An- bzw. Abmeldung bis 19.06.2013
✎ **02-08-3007**

Indianische Flöte – Native American Flute

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren und sein Inneres zu erreichen. Die sog. Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. Ihr wunderbarer Klang sorgt für Entspannung und Beruhigung. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, die Grundtöne und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte sowie kulturell-historische Hintergründe der Native American Flute. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Instrumente stehen ausreichend zur Verfügung (Leihgebühr € 5,00, Abrechnung direkt mit dem Kursleiter).
Weitere Informationen unter:
www.3crocodiles.de

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 29.06.2013, 17:00 - 20:00 Uhr
€ 18,50, 1 Termin
Anthony Nachbauer
An- bzw. Abmeldung bis 19.06.2013
✎ **02-08-3008**

Tanzen

Tanzen will ich, tanzen ...

Denn: Tanzen schenkt Freude durch Bewegung mit anregender Musik. Wir tanzen im Kreis, meditativ und folkloristisch. Die Tänze können dynamisch und kraftvoll, aber auch ruhig und besinnlich sein. Die Tanzabende geben ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Entspannung in der Gruppe. Tanzanfänger/innen sind ebenso willkommen wie Tanzerfahrene.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Bürgerhalle, Gutenbergstraße 4
Di, ab 26.02.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 51,50, 9 Termine
Ingrid Hojka-Mitterle, Philipp Mitterle, Tanzpädagogen
✎ **02-09-3001**

Tanz und Gesang

An vier Abenden wollen wir eintauchen in die Wellen von Rhythmus, Tanz und Bewegung, Fülle, Klang und Gesang.
Mit Tanzimprovisation, Phantasiereisen, Zentrierungen und Atemübungen die Kraft des Frühlings in uns erwecken und über Stimme und Körper zum Ausdruck bringen.
Dabei die Spontaneität und Neugierde an inneren Bewegungen erforschen und über Stimme und Körper zum Ausdruck bringen.
Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gern singen und tanzen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eine Decke, warme Socken und - falls vorhanden - ein Hüfttuch.

Roßdorf, Rehbergschule, „Aula", Ringstraße 59
Di, ab 09.04.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
Achtung: der 30.04. ist kein Kurstag!
€ 26,50, 4 Termine
Kerstin Schiller
✎ **02-09-3002**

Discofox am Wochenende

Tanzen soll Freude bereiten und überall Anwendung finden können. Bei vielen Tanzveranstaltungen kommt man jedoch mit den üblichen Tanzstundenkenntnissen nicht sehr weit. Dieser Workshop macht fit für das Tanzen zu Popmusik. Discofox kann man zu fast jeder Musik tanzen (außer 3/4-Takt). Ein Paartanz, der viel Spaß macht und genug Raum lässt für freies Tanzen. Zunächst wird der Grundschritt vermittelt und anschließend lernen Sie einzelne Figurenelemente wie Platzwechsel und Drehungen, die Sie dann in die Lage versetzen, frei zu variieren. Spaß an der Bewegung und an Musik stehen im Vordergrund des Workshops.
Wir bitten um paarweise Anmeldung.
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle, Imbiss und Getränke.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Sa, 20.04.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
So, 21.04.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
€ 40,50, 2 Termine
Lis Moufang-Jäger, Tanzlehrerin
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **02-09-3004**

Discofox Abendkurse

Das Schönste, was Füße tun können, ist: Tanzen. Tanzen belebt Körper und Geist, hält fit und verkörpert Freude an der Bewegung zur Musik.
Aufgrund seiner Vielseitigkeit erfreut sich der Discofox höchster Beliebtheit bei allen jungen und junggebliebenen Tanzbegeisterten. Er ist leicht zu erlernen und lässt sich fast auf jede Musik und Geschwindigkeit tanzen und ist von daher zu jedem Anlass ein gerne gesehener Begleiter.
Wir bitten um paarweise Anmeldung.

Einsteiger
Im Rahmen dieses Kurses erlernen Sie zunächst den Dreier-Grundschritt mit seinen Variationen gefolgt von einigen einfachen Figurenelementen. Dabei werden neben der allgemeinen Thematik wie Musik- und Rhythmusschulung, die Elemente: Grundhaltung, Körperpositionen und Führungsprinzipien anschaulich vermittelt und detailliert erläutert. Im weiteren Verlauf des Kurses werden Sie etwas komplexere Figurenelemente in Ihr Repertoire aufnehmen und lernen, diese frei zu kombinieren und beliebig aneinanderzuhängen. Mit dem Vierer-Grundschritt werden Sie dann in eine neue Art des Tanzens eintreten und mit traumhaft schönen Figurenelementen alle Blicke auf sich ziehen und ein schönes Bild abgeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, geeignete Schuhe (Tanz- oder Turnschuhe) und ein Getränk.

Alsbach-Hähnlein, Gemeinschaftshaus, OT Sandwiese, Fr.-Ebert-Str. 34
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 64,50, 10 Termine
Stephan Dietrich, Tanztrainer
✎ **02-09-3005**

Für Paare mit Vorkenntnissen
Der Vierer-Grundschritt ist Ihnen bekannt? Sie möchten Ihr Figurenrepertoire erweitern und sich tänzerisch weiterentwickeln? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Nach einer kleinen Auffrischung der Grundprinzipien des Vierer-Grundschrittes werden Sie neue, faszinierende Figurenelemente kennenlernen und erfahren, dass durch kleine Variationen in den Händen ganz neue Figuren entstehen. Natürlich werden auch hier Führungsprinzipien, Grundhaltung und Körperpositionen detailliert erläutert und anschaulich vermittelt. Seien Sie dabei, wenn es darum geht, in die nächste Stufe des Tanzens einzutreten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, geeignete Schuhe (Tanz- oder Turnschuhe) und ein Getränk.

Alsbach-Hähnlein, Gemeinschaftshaus, OT Sandwiese, Fr.-Ebert-Str. 34
Mo, ab 18.02.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 64,50, 10 Termine
Stephan Dietrich, Tanztrainer
✎ **02-09-3006**

Salsa

Salsa, die unwiderstehliche Musik aus Lateinamerika, ist aus einer Mixtur verschiedener Rhythmen (Mambo, Son, Elementen aus der kubanischen Folklore, Pop und Jazz) entstanden. An diesem Wochenende zeigen wir Ihnen die grundlegenden Figuren des Salsa, verbunden mit einer rhythmischen Schulung. Bitte paarweise Anmeldung.
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle, Imbiss und Getränke.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Sa, 20.04.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
So, 21.04.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 40,50, 2 Termine
Lis Moufang-Jäger, Tanzlehrerin
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **02-09-3007**

Tango Argentino

Tango ist mehr als ein Tanz - er ist ein Gefühl. Anders als der Tango, den wir aus der Tanzschule kennen, ist er weich, melancholisch, sinnlich, gefühlvoll und elegant. Der Anfängerworkshop vermittelt die Grundlagen des authentischen Tango. Sie erlernen den Grundschritt (Base) und die Grundelemente des Vorwärts- und Rückwärts-Ocho sowie die choreographischen Variationsmöglichkeiten dieser Figuren. Wichtige Bestandteile sind das Zusammenspiel des „Führen und Folgen" und die Anpassung der Bewegungen an den Rhythmus der Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtiger sind Lust und Neugier. Der Workshop richtet sich in erster Linie an Paare, aber auch Einzelanmeldungen sind möglich.
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle, Imbiss und Getränke.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Sa, 08.06.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
So, 09.06.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
€ 40,50, 2 Termine
Lis Moufang-Jäger, Tanzlehrerin
An- bzw. Abmeldung bis 29.05.2013
✎ **02-09-3008**



Klassisches Ballett

Zu alt fürs Ballett? Niemals! Auch Erwachsene (ob Mann oder Frau) können bei uns die Techniken des klassischen Tanzes erlernen und so Haltung und Körpergefühl verbessern. Im Ballett werden, im Gegensatz zu vielen Fitness-Sportarten, alle Teile des Körpers gleichmäßig gefordert. Daher ist das klassische Training ein ideales Mittel, rundum in Form zu bleiben. Voraussetzung dafür ist lediglich etwas Musikalität und Beweglichkeit. Die Kurse sind auf Grundlage des klassischen Balletts nach der Schule von A. Waganova (Russische Schule) aufgebaut.

Grundkurse

Diese Kurse bieten Raum und Zeit, die in der Kindheit oder Jugend versunkenen Positionen und Pliés zu wecken. Die Abende sind frei von Konkurrenz und Vorerfahrung. Alter ist kein Hinderungsgrund. Spitzenschulung ist nicht beabsichtigt. Intention ist vielmehr, ein wöchentliches Fitnessprogramm zu bieten und einen kleinen Tanz einzustudieren. Willkommen ist jeder und jede.

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Do, ab 21.02.2013, 19:15 - 20:15 Uhr
€ 79,50, 15 Termine
Kerstin Norwig
✎ **02-09-3009**

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Do, ab 21.02.2013, 20:15 - 21:15 Uhr
€ 79,50, 15 Termine
Kerstin Norwig
✎ **02-09-3010**

Fortgeschrittene

Der Kurs ist auf Grundlage des klassischen Balletts nach der Schule von A. Waganova (Russische Schule) aufgebaut.
Neue Teilnehmer/innen können nach Rücksprache mit der Dozentin aufgenommen werden

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 91,00, 15 Termine
Rosario Hormaeche, 06257 / 505394
✎ **02-09-3011**

Schenken ohne Stress!

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?

Wir bieten Ihnen Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an. Natürlich können Sie auch einen konkreten Kurs verschenken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

Fotografie · Bildbearbeitung

Digitale Fotografie

Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Kameratechnik und Bildgestaltung kennen. Insbesondere wird die Wirkung von Blende, Verschlusszeit und Brennweite auf die Bildgestaltung aufgezeigt. Bei der Bildbesprechung wird gezielt auf den Bildaufbau und die gestalterischen Mittel eingegangen. Die in der Theorie erworbenen Kenntnisse werden in einer Exkursion praktisch umgesetzt. Eine ausführliche Bildbesprechung der Teilnehmerfotos bildet den Abschluss. Für die Besprechung der digitalen Bilddateien stehen ein Laptop und ein Beamer zur Verfügung. Es ist wünschenswert, dass Sie eine Kamera mit in den Kurs bringen. Nach Absprache kann ein einzelner Termin auch am Wochenende durchgeführt werden. Entstehen zusätzliche Materialkosten, werden sie mit der Kursleitung direkt abgerechnet.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 19.02.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
€ 78,00, 7 Termine
Udo Krämer
✎ **02-11-3001**

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 29.04.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 78,00, 7 Termine
Sonja Esswein
✎ **02-11-3002**

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung für Neueinsteiger

Die im Einsteigerkurs erarbeiteten Grundlagen werden vertieft und vor allem in der fotografischen Praxis umgesetzt (u.a. gezielte Bildgestaltung, Bildschärfe, Schärfentiefe). Ausgesuchte Motivbereiche sollen in der Theorie behandelt und praktisch erprobt werden. Möglich sind hier zum Beispiel: Landschafts-, Nah- und Makro-, Portrait-, Architektur- und Nachtaufnahmen, Sport und Bewegung. Theorie und Praxis der Blitzfotografie (mit den eingebauten und den modernen externen Systemblitzgeräten) sind darüber hinaus Kursbestandteil. Bildbesprechungen runden den fotografischen Teil des Kurses ab.
Ein erster Einstieg in die digitale Bildbearbeitung hilft den Teilnehmern bei der qualitativen Verbesserung ihrer Kameradateien - hin zum optimalen Bild für Fotodrucke oder Ausbelichtungen aus dem Fotogeschäft. Hier werden grundlegende Bildkorrekturen, Ausschnittwahl, Bildgröße und Rahmenerstellung vorgeführt und anschließend von den Kursteilnehmern in der Praxis geübt. Schriftliche Unterlagen, gezielt auf den Kurs abgestimmt, gehören selbstverständlich mit dazu. Am ersten Abend werden die Themenschwerpunkte gemeinsam festgelegt. Die praktischen Übungen werden wegen der Lichtverhältnisse nach Absprache auch am Wochenende stattfinden.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 07.05.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
€ 78,00, 7 Termine
Udo Krämer
✎ **02-11-3003**

Digitale Fotografie am Nachmittag

Sie haben eine kleine Digitalkamera, die alle möglichen Einstellungen hat, mit denen Sie nicht viel anfangen können. Dennoch wüssten Sie gerne, wie die Symbole und Funktionen Ihrer Kamera sinnvoll einzusetzen sind, damit Sie im Urlaub, in der Natur oder von Ihren Enkeln gute Fotos machen können. Sie haben noch nie viel fotografiert oder Ihre Kenntnisse stammen aus „analogen" Zeiten, kein Problem. Bringen Sie Ihre Kamera und die Bedienungsanleitung mit, wir werden gemeinsam Welt der digitalen Fotografie erschließen.
Die theoretische Erläuterungen werden durch praktische Übungen ergänzt.

Weiterstadt, Bürgertreff Riedbahn, Sandstraße 19
Di, 05.03.2013, 15:00 - 17:00 Uhr
Di, 12.03.2013, 15:00 - 17:00 Uhr
Di, 19.03.2013, 15:00 - 17:00 Uhr
€ 31,00, 3 Termine
Sonja Esswein
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen-, Familien- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 25.02.2013
✎ **02-11-3004**

Fotospaziergang in Groß-Umstadt

Ein intensiver Fotokurs mit vielen praktischen Übungen

Systematisch werden die technischen Grundlagen der digitalen Fotografie in Theorie und Praxis vorgestellt.

- Welche Autofokuseinstellungen sind sinnvoll und wann sollten sie geändert werden?
- Welche Messmethode ist wann ideal?
- Was bewirkt der Weißabgleich?
- Wie wirkt sich die Zeit und die Blende auf die Bildgestaltung aus?
- Wir üben, das gleiche Motiv mit verschiedenen Brennweiten zu gestalten.

Ziel ist es, die Fototechnik so zu verinnerlichen, dass wir uns auf das Sehen konzentrieren können.
Der Kurs findet überwiegend im Freien (bei jedem Wetter) statt.

Groß-Umstadt, Stadthalle, Großer Mehrzweckraum, Am Darmstädter Schloss 6
So, 26.05.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 31,00, 1 Termin
Sonja Esswein
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **02-11-3005**

Die moderne TTL-Blitztechnik für Einsteiger

NEU

Anwendung bei Systemkameras

Die heutigen Blitzsysteme bieten eine Vielfalt an Technik und Einstellmöglichkeiten für den Einsatz des Blitzgerätes an digitalen und analogen Kameras. Die zahlreichen Einstellmöglichkeiten und Betriebsarten haben aber zur Unsicherheit vieler Fotografen geführt und viele Blitzgeräte werden nur ungern benutzt oder falsch eingesetzt. Diesem Manko will der Workshop entgegentreten. Anhand des Nikon-Blitzsystems werden Bedienung, Einstellmöglichkeiten und Betriebsarten moderner Blitzgeräte ausführlich besprochen. Die Erläuterungen können auch für andere Blitzsysteme übernommen werden. Für diejenigen, die die Anschaffung eines Systemblitzgerätes erwägen, ist dieser Kurs ebenfalls sehr gut geeignet. Drahtloser Multiblitzbetrieb, entfesselter Blitz mit TTL-Kabel, Filterung des Blitzlichtes, direkter und indirekter Blitzeinsatz, Stroboskopblitz, Langzeitblitz, Kurzzeitsynchronisation, und Blitzauslösung mit dem 2. Verschlussvorhang sind wesentliche Kursinhalte. Neben der ausführlich besprochenen Theorie werden viele praktische Übungen mit den Kursteilnehmern und deren Ausrüstung durchgeführt.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
So, 28.04.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 31,00, 1 Termin
Udo Krämer
An- bzw. Abmeldung bis 18.04.2013
✎ **02-11-3006**

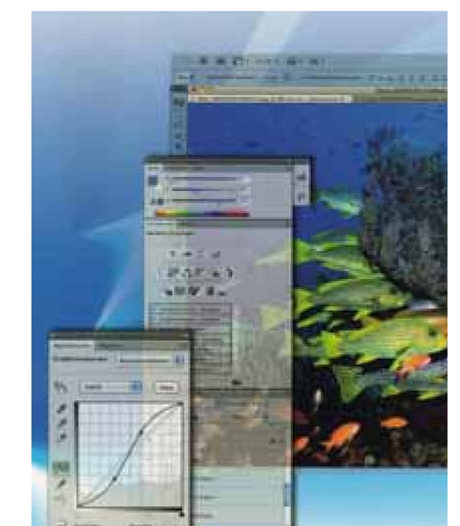
Hinweis

Bitte beachten Sie auch im Fachbereich EDV die Möglichkeit, als Kursteilnehmende **Software zu günstigen Preisen** zu erwerben.

Workshop Porträtfotografie

Ausdrucksstarke Portraitaufnahmen stellen für jeden Fotografen eine Herausforderung dar. Die Persönlichkeit und den Charakter einer Person im Bild festzuhalten, erfordert nicht nur technisches Können, sondern auch Einfühlungsvermögen, vor allem aber ein Gefühl für den richtigen Augenblick.
Nachdem wir uns mit den Grundlagen der Porträtfotografie - gutes Licht, das passende Objektiv, die richtigen Kameraeinstellungen - theoretisch auseinander gesetzt haben, fotografieren wir an verschiedenen Locations, so dass der Schwerpunkt des Kurses im praktischen Bereich - der Bildgestaltung und Bildbeurteilung - liegt.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Fr, 14.06.2013, 18:00 - 20:30 Uhr
Sa, 15.06.2013, 10:00 - 17:00 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Sonja Esswein
An- bzw. Abmeldung bis 04.06.2013
✎ **02-11-3007**



Workshop Lightroom

Adobe Photoshop Lightroom stellt die Komplettlösung für Digitalfotografen dar. Die Software zur Verwaltung, Optimierung und Konvertierung von Digitalfotos (insbesondere von Rohdaten) bietet den durchgängigen digitalen „Workflow“ von der erstellten Aufnahme bis zum auszugebenden Bild.
Der Workshop macht Sie mit dem Aufbau von Lightroom vertraut - Bibliothek, Entwicklung, Diashow, Drucken und Web - und behandelt die grundlegenden Bestandteile einer effizienten Bearbeitung.

- Import von der Speicherkarte, Bildverwaltung,
- RAW-Entwicklung und Bildbearbeitung (Weißabgleich, Belichtung, Gradationskurve, Schärfen, Entrauschen),
- Zusammenspiel von Lightroom und Photoshop,
- Export der in Lightroom bearbeiteten Bilder,
- Drucken der in Lightroom entwickelten Bilder.

Wer einen Laptop besitzt, bitte mitbringen, eine Testversion von Lightroom kann aus dem Internet geladen werden.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 08.06.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 35,00, 1 Termin
Sonja Esswein
An- bzw. Abmeldung bis 30.05.2013
✎ **02-11-3008**

Rund um das digitale Foto

Kreatives Arbeiten mit GIMP – Fotocollagen erstellen

Eine digitale Kamera gehört heute in vielen Haushalten einfach dazu. Die Kameras sind klein und handlich und auf dem Display sieht man sofort, ob das Bild gelungen ist. Hinterher, nach der Übertragung auf den Computer lassen sich auch Fotos, die, z.B. über- oder unterbelichtet sind, mit Hilfe von Bildbearbeitungsprogrammen noch „retten“.
Wir arbeiten in diesem Kurs mit Gimp, einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm. Hinweise zum Download und zur Installation erhalten Sie während des Kurses. Die meisten Bearbeitungsschritte lassen sich auch mit anderen Bildbearbeitungsprogrammen ausführen.
Themen sind:

- eine Collage aus mehreren Fotos anfertigen,
- Text zu den Fotos hinzufügen,
- nur eine Auswahl bearbeiten,
- Einstieg in die Ebenentechnik,
- ein Fotobuch gestalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit mind. 2 GB.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - Mi, 10.06.2013 - 12.06.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 38,50, 3 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 31.05.2013
✎ **02-11-3009**

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Digitale Aufnahmen sind schnell gemacht, doch mit den immer besseren technischen Möglichkeiten steigen auch die Ansprüche an ein gutes Bild. Hilfreich zum Verbessern digitaler Bilder sind Bildbearbeitungsprogramme. In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie einen Einblick in das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Sie werden mit dem Konzept von GIMP vertraut gemacht und lernen, wie Sie Ihre digitalen Bilder verbessern und weiterverwenden können. Weiterhin wird die Verwaltung und Organisation der Fotos auf dem Rechner behandelt. Themen im Einzelnen:

- Hinweise zur Installation und Einrichtung auf dem Computer,
- Wichtiges zur Bildbearbeitung, z.B. Dateiformat, Bildgröße und Auflösung,
- Korrektur von Helligkeit, Kontrast und Farben,
- Entfernung von roten Augen, Flecken, Staub auf dem Bild,
- Bilder auf dem Computer sinnvoll speichern und in neuen Ordnern verwalten,
- Speichern der Bilder für den E-Mail-Versand.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit mind. 2 GB

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude D, Eingang Feldstraße
Di, ab 07.05.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 46,00, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows XP / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 27.04.2013
✎ **02-11-3010**

Bildbearbeitung für Anfänger. MS Picture Manager

Die Digitalkamera gehört heute schon für Jung und Alt zum Alltag. Natürlich möchten Sie die Vielfalt von Bildern wie in einem Fotoalbum sichern, sortieren, ausdrucken und auch mit Freunden in der Ferne teilen.
Erfahren Sie, wie Sie die Bilder der Kamera sicher auf Ihren PC laden, bearbeiten, mit Text versehen und versenden können.

Babenhausen, Bachgauschule,
Martin-Luther-Straße 13
Mo, 10.06.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo, 17.06.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo, 24.06.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 35,00, 3 Termine
Thorsten Schröter
MS Windows XP / Office 2003
An- bzw. Abmeldung bis 31.05.2013
✎ **02-11-3011**

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Der Ablauf der einzelnen Kurse ist sehr praxisorientiert. Ausführlichen Erklärungen des Kursleiters mit vielen Beispielen aus seiner langjährigen Bildbearbeitungserfahrung folgen sofort gezielte Übungen der Kursteilnehmer, um das Gelernte zu festigen. Für jeden Kurs gibt es spezielle Unterlagen mit Erklärungen der einzelnen Lernziele und den dazu passenden Übungen. Zu den Übungen gibt es darauf abgestimmte Bilddateien, damit die Kursteilnehmer ihre Ergebnisse miteinander vergleichen können. Einzelplatzbelegung am PC ist hierbei selbstverständlich.
Für den Kursteil 1 werden keinerlei Vorkenntnisse über Photoshop benötigt. Empfohlen wird der Einstieg mit Kursteil 1, da die Praxis der letzten Jahre gezeigt hat, dass auch bei Fortgeschrittenen nicht alle behandelten Grundlagen bekannt sind. Die Kurse verstehen sich als Fotokurse - Hardware, PC-Konfigurierung oder Internetanwendungen werden nicht besprochen.

Bildbearbeitung 1 mit Photoshop

Bildbearbeitung 1 mit Photoshop
Ziel ist es, aus normalen Kameradateien (die nicht immer perfekt sind) qualitativ hochwertige Bilddateien zu erzeugen, die für den eigenen Fotodrucker bzw. für Ausbelichtungen aus dem Fotolabor die bestmögliche Bildqualität bieten. Oft reichen nur wenige Einstellungen, um die Bildqualität und Bildaussage entscheidend zu verbessern.
Ausführlich behandelt werden die Gliederung und der Aufbau des Bildbearbeitungsprogramms Photoshop von Adobe. Die verschiedenen Werkzeuge und Einstellungsmenüs werden besprochen und die Erkenntnisse in vielen praktischen Übungen dauerhaft gefestigt.
Die richtige Bildgröße für Druck und Internet, Kontrastbewältigung und Farbanpassungen sowie die gängigen Dateiformate sind genauso Thema wie gezieltes Schärfen für die Druckausgabe und andere Anwendungen. Der Einstieg in die Ebenentechnik, Farbraumkenntnisse, Erstellung von Schwarz/ Weiß-Bildern, wichtige Befehle und Tastenfunktionen runden den Kurs ab.
Dieser Kurs ist gezielt für Neu- und Wiedereinsteiger konzipiert. Für jeden Teilnehmer steht ein PC-Arbeitsplatz zur Verfügung. Die erworbenen Kenntnisse können leicht in anderen Bildbearbeitungsprogrammen umgesetzt bzw. vertieft werden.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Fr, 22.02.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Sa, 23.02.2013, 10:00 - 18:30 Uhr
So, 24.02.2013, 10:00 - 14:30 Uhr
€ 94,50, 3 Termine
Udo Krämer
An- bzw. Abmeldung bis 12.02.2013
✎ **02-11-3012**

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Fr, 12.04.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 18:30 Uhr
So, 14.04.2013, 10:00 - 14:30 Uhr
€ 94,50, 3 Termine
Udo Krämer
An- bzw. Abmeldung bis 02.04.2013
✎ **02-11-3013**

Bildbearbeitung 2 mit Photoshop

Die Vertiefung der Grundkenntnisse, die Bildverbesserung und Bildkompositionen mit der Ebenentechnik, das Reduzieren von Störungen und Bildrauschen, das sind die Schwerpunkte, die Sie hier erwarten.
Die Bildoptimierung wird nicht nur anhand der gängigen Bearbeitungsmenüs gezeigt, sondern auch mit ausführlichen Ergänzungsübungen für die Bildbearbeitung im RAW-Modus, wenn die Mehrheit der Teilnehmenden dies wünscht. Mit der Ebenentechnik werden Kompositionen aus verschiedenen Einzelbildern bzw. Bildteilen erzeugt. Darüber hinaus lernen Sie, wie einzelne Bildteile in Größe, Farbe und Ausrichtung aufeinander angepasst und wie kreative Farbänderungen bzw. Farbverfremdungen erzeugt werden können. Die Kenntnisse in der Nutzung einzelner Bearbeitungswerkzeuge werden weiter ausgebaut und in der Praxis vertieft.
Die qualitative Bildverbesserung über die Einstellebenen wird im Detail erklärt. Mit dieser Technik können alle Einstellungen, auch nach der Speicherung, feinjustiert bzw. rückgängig gemacht werden. Ein großer Gewinn für Einsteiger in die Materie, können sie doch ihre wachsenden Kenntnisse in ältere Bilder einbringen. Auch in diesem Kursteil bilden die praktischen Übungen der Kursteilnehmer einen Schwerpunkt.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Fr, 03.05.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Sa, 04.05.2013, 10:00 - 18:30 Uhr
So, 05.05.2013, 10:00 - 14:30 Uhr
€ 94,50, 3 Termine
Udo Krämer
An- bzw. Abmeldung bis 24.04.2013
✎ **02-11-3014**

Bildbearbeitung 3 mit Photoshop

Wie öffnet man digital eine geschlossene Tür und welche Rahmeneffekte kann man mit Photoshop erzeugen? Der Kursteil 3 gibt Antwort darauf. Es werden Kenntnisse zu fortgeschrittener Ebenentechnik, Geschwindigkeits- und Wischeffekten, genauem Freistellen von Bildteilen, Texteffekten und digitaler Erzeugung analoger Techniken vermittelt. Die Inhalte aus Kursteil 1 und 2 werden mit gezielten Ergänzungen verfeinert. Der effektive Einsatz von Schärfe- und Weichzeichnungsfilter, die einzelnen Auswahlwerkzeuge, sowie ihre Funktion und Anwendung werden ausführlich besprochen. Auswahlen verändern und speichern wird praxisnah geübt. Weitere Themen sind Lichteffekte, Farbänderungen, Entfernung von Farbstichen, Kunst- und Kreativfilter. Aus der analogen Fotografie bekannte Techniken wie Sandwich, Silbermaske, Montage und Panorama werden gezeigt und anschließend von den Teilnehmern angewandt.

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Fr, 07.06.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Sa, 08.06.2013, 10:00 - 18:30 Uhr
So, 09.06.2013, 10:00 - 14:30 Uhr
€ 94,50, 3 Termine
Udo Krämer
✎ **02-11-3015**

Gartengestaltung · Werken

Gartenkultur – Workshop GartenCoaching

NEU

Manchmal gibt es Ungeklärtes im eigenen Garten, was uns davon abhält, wirklich zu entspannen. Wie findet man aber den Weg zum Wohlfühlgarten? Nutzungs- und Gestaltungswünsche werden anhand eines ‚Moodboards' analysiert und erste individuelle Raumskizzen helfen, dem Garten eine Linie zu verleihen. Notwendige Grundlagen der Gartengestaltung (Wegeführung, Raumaufteilung, Pflanzenqualitäten, Materialien) stehen am Anfang. Danach schauen wir uns anhand von Bildern gelungene Gartenvariationen an und erarbeiten mit diesem Wissen Stück für Stück auch zeichnerisch Lösungen. Vorgesehen sind 20 Minuten Einzelberatung für jede/n Teilnehmer/In.
Der Kurs richtet sich an Gartenliebhaber, die in Eigenleistung Einzelbereiche ihres Gartens verbessern bzw. sich einem Gesamtkonzept nähern wollen. Die Pflanze wird hierbei als wichtiges Gestaltungselement im Mittelpunkt stehen.
Die Kursleiterin ist von Beruf Dipl.-Ing. (Landschaftsplanung).
Bitte mitbringen: Aufmaß Ihres Gartens im Maßstab 1: 100 (Grundrissplan), Zeichenmaterial (Bleistift, Lineal, Zirkel, Transparentpapier, Buntstifte), Bilder vom Haus und Garten und einen Notizblock

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Agrar-Floristik-Abteilung, Zugang: Auf der Leer/Gutenbergweg
Fr, 22.02.2013, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 02.03.2013, 10:00 - 17:00 Uhr
€ 57,00, 2 Termine
Ulla Knößlsdorfer
An- bzw. Abmeldung bis 13.02.2013
✎ **02-12-3001**

Gartenkultur – Stauden und Gehölze

NEU

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Botanik und der Pflanzenverwendung. Anhand von Bildern beschäftigen wir uns mit den bewährten, gartenwürdigen Gehölzen und Stauden, aber auch mit botanischen Besonderheiten. Durch entsprechende Pflanzenprofile werden Standortbedingungen und der Habitus wertvoller Pflanzen zum Thema. Diese Kenntnisse erleichtern den Umgang mit der Anlage und Pflege des Privatgartens, und sie können so Hobbygärtner immer wieder erfreuen und begeistern!

- Wer ist was? Unterschied zwischen Gehölz und Stauden, Pflanzenfamilien, Einfluß der Standortverhältnisse auf das Gedeihen der Pflanzen,
- Beeindruckende Ziergehölze für den Privatgarten, Pflanzung, Pflege und Schnitt,
- Immer nur Sonne für die Rosen? Über 40.000 Zuchtrosen gibt es und es ist nicht immer einfach, die richtige Sorte zu finden,
- Stauden - für jede Jahreszeit pfiffige Eye-Catcher durch die richtige Wahl der Stauden; Staude des Jahres und Neuheiten,
- Gräser - strukturbildende Schönheiten und schließlich
- Bodendecker - alles außer Cotoneaster!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Agrar-Floristik-Abteilung, Zugang: Auf der Leer/Gutenbergweg
Do, 06.06.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Do, 13.06.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Do, 20.06.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Do, 27.06.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Do, 04.07.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 28,50, 5 Termine
Ulla Knößlsdorfer
✎ **02-12-3002**

Gartenkultur – Der Englische Landschaftsgarten

NEU

Vortrag zur Entwicklung und Bedeutung des Englischen Gartens mit anschließender Führung durch Park Schönbusch bei Aschaffenburg
Was macht eigentlich den englischen Garten aus? Welche historischen und philosophischen Einflüsse und Ereignisse spielten bei seiner Entwicklung eine Rolle und welche kreativen Köpfe trugen entscheidend zu seiner Entwicklung bei?
Wir werden uns mit Gartenbeispielen aus Deutschland befassen, nachdem wir die Komponenten kennengelernt haben, die diese besondere Gestaltung des Freiraums erlauben. Am Nachmittag ist eine Exkursion nach Aschaffenburg zum Park Schönbusch geplant; an diesem Beispiel werden wir die Bedeutung des englischen Gartens heute und den Umgang mit einer historischen Parkanlage beleuchten.
Private Anreise.

Groß-Umstadt, Stadthalle, Großer Mehrzweckraum, Am Darmstädter Schloss 6
So, 30.06.2013, 11:00 - 16:30 Uhr
€ 21,50, 1 Termin
Ulla Knößlsdorfer
An- bzw. Abmeldung bis 20.06.2013
✎ **02-12-3003**

Frühlingsgrüße für Tisch und Tür

Wir gestalten mit Naturmaterial Stimmungen in Form von Kränzen, Gestecken, Girlanden, Mobiles. Lassen Sie sich anstecken von spontanen Ideen. Bringen Sie eigenes Gartenmaterial oder Gesammeltes mit, z. B. Efeu, Buchs, Zweige, Ranken, Moos, Wurzeln, usw., darüber hinaus Draht, Bast, Bänder, Schalen, Vasen, Dekoartikel.
Im Kurs ist genügend Matereial vorhanden,





zusätzlich Mitgebrachtes ist immer eine weitere Bereicherung.
Materialien können Sie auch bei der Kursleitung käuflich erwerben (max. € 15).
Um besondere Wünsche zu besprechen, ist die Kursleiterin, von Beruf Gärtnermeisterin, unter Telefon 06166/920535 erreichbar.
Bitte mitbringen: Gartenschere

Groß-Bieberau, Bürgerzentrum, Altentagesstätte, Marktstraße 39
Sa, 16.03.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 14,50, 1 Termin
Edith Kleinhenz
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **02-12-3004**

Einen Bogen selbst bauen NEU

für Erwachsene und für Jugendliche ab 16 Jahren
Die Erfindung des Bogens war für den Menschen ein großer Fortschritt, konnte er doch aus der Entfernung lautlos Wild erlegen oder aus sicherem Abstand seine Habe verteidigen. Bis vor etwa 500 Jahren wurde in unseren Breiten der Bogen noch alltäglich für diese Zwecke eingesetzt, heute wird er nur noch im Sport verwandt. Es ist eine physische und psychische Herausforderung, einen Pfeil ins Ziel zu bringen.
Wir stellen einen gebrauchsfertigen Bogen (mit Bogensehne) her. Zwei Pfeile mit Befiederung und Spitzen aus Geweih oder Stahl vervollständigen die Ausrüstung. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische oder Flachbögen. Die notwendigen Werkzeuge und vorbereitete Bogenrohlinge werden gestellt.
www.bombix.de
Materialkosten in Höhe von Eur 95,00 werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
Bitte mitbringen: Verpflegung.

Pfungstadt, TSV, Christian-Meid-Straße
Sa, 01.06.2013, 09:15 - 18:00 Uhr
So, 02.06.2013, 09:15 - 18:00 Uhr
€ 76,00, 2 Termine
Michel Bombardier
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem TSV Pfungstadt, Abt. Bogenschießen.
An- bzw. Abmeldung bis 22.05.2013
✎ **02-12-3005**

Einen Korb aus Weide flechten NEU

Erlernen Sie das Flechten von Weidekörben. Am Ende des Tages nehmen Sie einen schönen Korb aus eigener Herstellung mit nach Hause. Das Material wird gestellt; in der Gebühr sind Materialkosten für 2 kg Weide enthalten. Der Kurs findet in den neuen Räumlichkeiten der Agrar-Floristik-Abteilung an der Landrat-Gruber-Schule statt.
Bitte mitbringen: Verpflegung.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Agrar-Floristik-Abteilung, Zugang: Auf der Leer/Gutenbergweg
Sa, 08.06.2013, 09:30 - 17:30 Uhr
€ 54,00, 1 Termin
Rudi Stegemann
An- bzw. Abmeldung bis 30.05.2013
✎ **02-12-3006**

Glasfusing – künstlerisches Gestalten mit Glasverschmelzungen

Glas ist ein faszinierender Werkstoff, der im Bereich der Architektur und im bildnerisch-künstlerischen Arbeiten vielfach Anwendung findet. Die meisten Glaskünstler beschränken sich jedoch auf den Entwurf und überlassen die Ausführung Spezialfirmen. Wir machen das anders und setzen Objekte wie Schmuck, Schalen oder Fensterbilder selbst in Glas um.
Angesprochen sind interessierte Laien und Künstler. Die theoretischen und handwerklichen Voraussetzungen werden vermittelt, damit aus dem spröden, aber attraktiven Werkstoff Glas ein schönes Objekt werden kann. Mit einem einfachen Verfahren und farbigem Glas werden im Rahmen der technischen Möglichkeiten eigene Ideen verwirklicht. Selbst Teilnehmer, die noch nie mit Glas gearbeitet haben, haben die Gelegenheit, ihr erstes Stück in hoher Qualität zu erstellen.
Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien stehen zur Verfügung. Öfen sind in der Werkstatt „Sonne" vorhanden. Die Kosten für das Glas (je nach Verbrauch zwischen 5,00 und 20,00 €) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
Bitte mitbringen: Lineal, Filzschreiber, robuste Kleidung, Glasreiniger und Wischlappen.

Seeheim-Jugenheim, Werkstatt SONNE e.V., Sandstraße 86
Sa, 02.03.2013, 14:00 - 17:45 Uhr
Sa, 09.03.2013, 14:00 - 17:45 Uhr
€ 47,00, 2 Termine
Reiner Schlestein
✎ **02-12-3007**

Schmuck

Lieben Sie Unikate? Alter Schmuck - neu gestaltet

Haben auch Sie in Ihrem Schmuckkasten Perlen- oder Steinketten, die Ihnen nicht mehr gefallen? Nehmen Sie die Ketten auseinander, fügen Sie neue Teile hinzu und schon haben Sie ein neues Schmuckstück - ganz nach Ihren Vorstellungen. Armbänder und Ohrringe können ebenfalls angefertigt werden. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Ideen. Und wenn die Ihnen fehlen, keine Angst, es finden sich welche!
Sie erlernen das Knüpfen von Ketten und das Anbringen von Verschlüssen. Eine reichhaltige Auswahl von Materialien zum Ergänzen oder für Neukreationen steht zur Verfügung. Materialkosten je nach Verbrauch, Abrechnung direkt mit der Kursleitung.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo, 04.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo, 11.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 24,50, 2 Termine
Renate Schmidt-Mittmann
An- bzw. Abmeldung bis 24.02.2013
✎ **02-12-3008**

Viking Kordel - Silberschmuck selbst gestalten

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, wir hingegen verarbeiten mit Silberdraht 925er oder 999er Feinsilber zu Schmuckstücken. Es entstehen in jeder gewünschten Stärke und Länge die schönsten Armbänder und Ketten. Mit einem edlen Verschluss haben Sie Ihr erstes Designerstück selbst hergestellt und können sich bewundern lassen.
Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Die Werkzeuge werden gestellt, Material wird mit der Kursleiterin abgerechnet. Ein Armband kostet ca. € 19,00, eine Kette ca. € 39,00.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, 04.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo, 11.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Mo, 18.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 36,50, 3 Termine
Ilona Neubecker
An- bzw. Abmeldung bis 25.02.2013
✎ **02-12-3009**

Art Clay-Silberschmuck modellieren

Aus einer 999,9-Silber-Knetmasse (Art Clay) entstehen Ohrringe, Fingerringe und Anhänger. Dabei wird geformt, gefeilt und gebrannt. Wer möchte, kann auch Steine einsetzen. Steine können mitgebracht oder erworben werden.
Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Die Werkzeuge werden gestellt, Material wird

mit der Kursleiterin abgerechnet (je nach Verbrauch ab € 15,00 für die Knetmasse).

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 32,50, 1 Termin
Ilona Neubecker
An- bzw. Abmeldung bis 27.02.2013
✎ **02-12-3010**

Goldschmieden: individueller Schmuck selbst gemacht

Fertigen Sie ein individuelles Schmuckstück an! Ideen werden skizziert und die Möglichkeiten einer konkreten Umsetzung besprochen. Dabei machen Sie sich mit den Grundtechniken des Goldschmiede-Handwerks wie Sägen, Feilen,Schmieden und Hartlöten vertraut - und ein einzigartiges, tragbares Schmuckstück wird das Ergebnis sein.
In kleinen Schritten lernen Sie, wie die entsprechenden Arbeiten auszuführen sind und worauf zu achten ist. Es wird vorwiegend mit Silber (auch in Kombination mit anderen Metallen wie Kupfer und Messing) und Edelsteinen gearbeitet. Auch Edelsteine können erworben werden.
Materialkosten entstehen in Höhe des Verbrauchs, Abrechnung mit der Kursleitung.
Die Kursleiterin ist von Beruf Goldschmiedemeisterin.
www.goldschmiede-workshop.de
Bitte mitbringen: Verpflegung.

Otzberg, OT Lengfeld, Otzbergschule, Zufahrt über Reinheimer Str. (B426) Ortsende/Lengfeld (Parkplatz neben Schule)
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 18:00 Uhr
So, 14.04.2013, 10:00 - 18:00 Uhr
€ 85,00, 2 Termine
Susan Andreas
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **02-12-3011**



Textiles Gestalten

Weben - ganz einfach. Handwebkurs mit dem mobilen Gurtwebgerät

Mit dem Gurtwebgerät, dem kleinen und mobilen „Webstuhl“, lassen sich wunderschöne Textilien zaubern. Gewebt wird in Leinwandbindung, einer einfachen und gebräuchlichen Gewebeart, die sich weltweit in allen Kulturen und Epochen findet. Das mobile Gurtwebgerät kann man (fast) überall hin mitnehmen, da es leicht und handlich ist und eine maximale Webbreite von nur 40 cm hat. Sie werden einen schicken Schal für den Frühling weben. Mit frischen Farben und ausgesuchten Garnen wird er ein kleidsames, aber auch wärmendes Schmuckstück - passend zu vielen Gelegenheiten.
Am ersten Abend besprechen wir, wie jeder einzelne Schal aussehen soll, was Farbe, Material, Länge und Breite anbelangt. Im Kurs werden dann die einzelnen Arbeitsschritte, wie das Schären der Kette, das Einziehen und Anbinden, das Weben sowie die Abschlussarbeiten, gemeinsam ausgeführt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Die Materialkosten zwischen 10,00 und 30,00 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gern direkt an die Kursleitung wenden: h-k.fritz@gmx.de
Bitte mitbringen: zum 1. Termin: Bleistift, Buntstifte, Karopapier;
zu den weiteren Terminen: Maßband, Handarbeitsschere, Häkelnadeln (Stärke 1,5 -2) sowie ein wenig Geduld und viel Freude am Handarbeiten.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Mo, ab 04.03.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 82,50, 5 Termine
Kathleen Fritz
✎ **02-13-3001**

Faszination Filzen

Filzen bietet ungeahnte kreative Möglichkeiten, ist leicht zu erlernen und begeistert durch Farbe und Material. An diesem Nachmittag lassen wir uns vom Landhausstil inspirieren und filzen pfiffige Eierwärmer, Blüten in unterschiedlichen Variationen und andere hübsche Frühlingsboten.
Materialkosten in Höhe von € 6,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte mitbringen: drei Frotteehandtücher.

Groß-Umstadt, Ernst-Reuter-Schule, Dresdener Straße 7
Sa, 09.03.2013, 14:30 - 17:30 Uhr
€ 19,00, 1 Termin
Christiane Koch
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **02-13-3002**

Filzen: Ostern

Wir filzen mit bunter Wolle fröhliche Osterdekorationen, kleine Geschenke oder auch Eierwärmer für einen schön gedeckten Tisch. Der Fantasie ist dabei keine Grenze gesetzt.
Die Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: zwei Frotteehandtücher und Verpflegung.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Sa, 16.03.2013, 13:00 - 17:15 Uhr
€ 24,50, 1 Termin
Beate Lorz
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **02-13-3003**

Taschen filzen

Sie zählen zu den Klassikern aus Filz: Taschen aus Filzwolle sind dekorativ und praktisch zugleich. Aus bunter Wolle stellen wir eine Tasche mittlerer Größe her. Bei der Gestaltung lassen wir unserer Fantasie freien Lauf.
Die Materialkosten in Höhe von € 9,50 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: drei Frotteehandtücher.

Groß-Umstadt, Ernst-Reuter-Schule, Dresdener Straße 7
Sa, 08.06.2013, 14:00 - 17:45 Uhr
€ 24,00, 1 Termin
Christiane Koch
An- bzw. Abmeldung bis 30.05.2013
✎ **02-13-3004**



Bezaubernde Taschen

Beim Filzen ist der Kreativität (fast) keine Grenze gesetzt. Man sieht Filzobjekte in vielen Lifestyle-Magazinen und findet sie in Boutiquen. Die Faszination, die von der gefärbten oder naturbelassenen Wolle ausgeht, zieht jeden in ihren Bann. Mit Hilfe von warmem Wasser und Seife und ein wenig Fantasie kann man die herrlichsten Dinge kreieren. Es werden mittlereTaschen als be-



sonderer Begleiter für den Alltag gefilzt.
Die Materialkosten in Höhe von € 6,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher und Verpflegung.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Sa, 15.06.2013, 11:00 - 17:00 Uhr
€ 32,50, 1 Termin
Beate Lorz
An- bzw. Abmeldung bis 05.06.2013
✎ **02-13-3005**

Nähen

Selbst nähen - individuell gestalten

Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie Spaß an Mode haben, mit dem Angebot der Kaufhäuser trotzdem nicht zufrieden sind, aber auch nicht unbedingt das Geld haben, sich Ihre schicken Ideen vom Maßschneider verwirklichen zu lassen - dann können Sie Ihre Farb- und Stilvorstellungen in unseren Kursen kreativ umsetzen statt auf der Suche nach etwas Passendem lange durch Geschäfte zu „pilgern". Sie können Unmodernes umarbeiten oder aufpeppen, (Wohn-)Accessoires individuell gestalten.
Und nicht zuletzt: Sie können fachgerecht reparieren und sparen die Änderungsschneiderei.

Unsere Kurse sind für sowohl für Anfänger/innen als auch für fortgeschrittene Teilnehmer/innen geeignet: unsere versierten Fachfrauen unterstützen Sie bei Schnitttechnik und Stoffverarbeitung. Auch Materialkunde, Einkaufstipps, Modeberatung und viele hilfreiche Kniffe und Tricks gehören zum Kurs.
Wir empfehlen, die eigene Nähmaschine mitzubringen.

Anfänger/innen
lernen die Arbeit mit Schnittmustern, Maß nehmen, Abändern von Schnitten auf die eigenen Maße, Zuschneiden und die Grundkenntnisse des Nähens an einfachen Kleidungsstücken oder anderen Teilen.

Fortgeschrittene
Teilnehmer/innen können ihre Nähkenntnisse vertiefen, sich auch an komplizierte Nähvorgänge und -techniken wagen. Was genäht wird, entscheiden Sie selbst. Sie können Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen oder auf Anregungen und Schnitte unserer Kursleiterinnen zurückgreifen.
Der erste Abend dauert in einem Teil der Kurse nur 90 Minuten. Er dient dann zur Vorbesprechung der Kursinhalte und der Vorstellungen der Teilnehmer/innen.
Bitte unbedingt schon zu diesem Termin Papier, Bleistift, Zentimetermaß und (falls vorhanden) Schnittmuster mitbringen.



Bitte mitbringen: schon am ersten Abend Papier, Bleistift, Zentimetermaß und (falls vorhanden) Schnittmuster und Stoff; wir empfehlen außerdem, die eigene Nähmaschine mitbringen.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mi, ab 10.04.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 94,00, 11 Termine
Zusätzliche Kosten in Höhe von 1,50 € für eine Infomappe werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bettina Hahndorf
✎ **02-14-3001**

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Mo, ab 18.02.2013, 18:45 - 21:15 Uhr
€ 49,50, 5 Termine
Heike Claußnitzer
✎ **02-14-3002**

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
€ 86,00, 10 Termine
Wilma Weiden
✎ **02-14-3003**
Lang laufender Kurs - mitunter Restplätze noch verfügbar. Bitte fragen Sie uns.

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Di, ab 26.02.2013, 19:30 - 21:45 Uhr
€ 86,00, 10 Termine
Wilma Weiden
✎ **02-14-3004**

Roßdorf, Atelier Altmann, Hintergasse 21
Mo, ab 04.03.2013, 19:00 - 21:30 Uhr
€ 100,50, 9 Termine
Bärbel Altmann
✎ **02-14-3005**

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit unserem neuen Geschenkgutschein?



Den Bestellbogen für Geschenkgutscheine finden Sie hinten im Programmheft auf Seite 144.

… einen Mal- oder Kochkurs,
Arabisch lernen,
T'ai Chi, selbst einen Krimi schreiben,
Tanzen, Afrikanisches Trommeln,
Pilates,
einen EDV-Kurs für Senioren,
PowerPoint …



Sie finden sicherlich etwas Schönes!
Gehen Sie auf Entdeckungstour durch unser vielfältiges Kursprogramm.

Sie können einen konkreten Kurs verschenken, wir bieten Ihnen aber auch Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an.



Gesundheit



34 Farb- und Typberatung
34 Stil und Etikette
34 Entspannungsmethoden
34 Stressbewältigung
35 Autogenes Training und
35 Progressive Muskelentspannung
36 (Hatha-)Yoga
39 Feldenkrais
40 Massage
40 T'ai Chi / Qigong
41 Sportliche In- und Outdooraktivitäten
42 Pilates
44 Gymnastik / Fitness
45 Gymnastik für den Rücken
46 Erkrankungen und Heilmethoden
49 Ernährung
52 Kurse in Wald und Feld
54 Getränkekunde

Information:
Die Kurse der Jungen VHS finden Sie ab Seite 105 im Programmheft.

Farb- und Typberatung

Farb- und Typberatung

Lernen Sie, wie Sie jünger und frischer aussehen durch die richtige Farbauswahl Ihrer Garderobe. Tipps für optimale Schnittführung, Rocklänge und Halsausschnitt ergänzen dieses Seminar. Auf Wunsch können Sie einen Farbpass bei der Kursleitung erwerben.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Di, 05.03.2013, 17:30 - 21:00 Uhr
€ 20,50, 1 Termin
Kerstin Hundsdorf
An- bzw. Abmeldung bis 25.02.2013
✎ **03-00-3001**

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Di, 23.04.2013, 17:30 - 21:00 Uhr
€ 20,50, 1 Termin
Kerstin Hundsdorf
An- bzw. Abmeldung bis 13.04.2013
✎ **03-00-3002**

Stil und Etikette

Stil und Etikette

Gute Tischmanieren sind gefragt

Bei einem gesellschaftlichen Ereignis, einer Einladung im privaten Bereich oder im Berufsleben gehören Tischmanieren als Selbstverständlichkeit zum guten Stil. Aktualisieren Sie Ihr Wissen über die moderne Tisch- und Esskultur bei einem guten Essen in gepflegter Umgebung.

Ober-Ramstadt, Restaurant Hessischer Hof, Schulstraße 14
Di, 04.06.2013, 18:00 - 22:00 Uhr
€ 48,50, 1 Termin
Die Kosten fürs Essen sind in der Gebühr enthalten, Getränke werden vor Ort gezahlt.
Kerstin Hundsdorf
An- bzw. Abmeldung bis 27.05.2013
✎ **03-00-3003**

Entspannungsmethoden · Stressbewältigung

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten **Präventionskursen in diesen Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählt Kurs bezuschusst wird.

Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Bildungsurlaube: Den Berufsalltag gelassener gestalten

Berufliche und persönliche Belastungen prägen unseren Alltag. Beschwerden stellen sich ein, wir sind gestresst. Die beiden folgenden Bildungsurlaube - Teil 1 mit dem Schwerpunkt Stressverarbeitung, Teil 2 mit dem Schwerpunkt Stressvermeidung - bauen aufeinander auf, können jedoch auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Den Berufsalltag gelassener gestalten **BU**

Stress abbauen und Energie freisetzen

Bildungsurlaub, Teil 1

Unsere Psyche und unser Körper sind stark belastet, manchmal überlastet. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen von Stress, finden Wege, mit Stress umzugehen und die Auswirkungen von Stress zu mindern. Körperübungen - vor allem Yoga - und eine neue innere Ausrichtung helfen uns, den Alltag kraftvoller, ruhiger, klarer und entspannter zu leben und zu uns selbst zu kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibmaterial, Imbiss und Getränke.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Mo - Fr, 03.06.2013 - 07.06.2013, 09:00 - 16:00 Uhr,
€ 193,00, 5 Termine
Lothar Brill
An- bzw. Abmeldung bis 16.04.2013
✎ **03-01-3001**

Den Berufsalltag gelassener gestalten: **BU**

Stress vermeiden und gesund bleiben

Bildungsurlaub, Teil 2

Im Alltag entsteht oft das Gefühl, dass die beruflichen und privaten Anforderungen unsere Möglichkeiten übersteigen. Mit praktischen Anregungen werden wir diesem Gefühl „zu Leibe rücken“. Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements helfen, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir machen uns bewusst, welche inneren Einstellungen uns gesund erhalten bzw. gesund machen können. Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibmaterial, Imbiss und Getränke

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Mo - Fr, 07.10.2013 - 11.10.2013, 09:00 - 16:00 Uhr
€ 193,00, 5 Termine
Lothar Brill
An- bzw. Abmeldung bis 09.08.2013
✎ **03-01-3101**

Entspannt ins Wochenende

Ruhe finden durch Autogenes Training

Mit diesem Kurs setzen wir einen entspannenden Schlusspunkt hinter eine turbulente Arbeitswoche und sammeln neue Energie, um mit Wohlbefinden in unsere Freizeit einzutauchen. Das Autogene Training wird stufenweise vermittelt und geübt. Sie lernen weitere Entspannungsmethoden kennen: einfache Körperübungen, Phantasiereisen, Klang- und Duftmeditationen usw. So erproben Sie, was Ihnen gut tut und dabei hilft, Ruhe zu finden. Das Training wird ergänzt durch Informationen zum Entstehen von Stress und zu seinen Auswirkungen, damit Sie Ihre eigenen Reaktionen auf Belastungen besser verstehen und neue Möglichkeiten des Umgangs finden können. Der Kurs ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung/ Beratung. Die Teilnahme liegt in eigener Verantwortung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen, evtl. Notizpapier/Stift und ein Getränk.

Dieburg, Gutenbergschule „NEU“, Bewegungsraum, Am Wall 32
Fr, ab 01.03.2013, 17:00 - 18:30 Uhr
€ 69,00, 8 Termine
Nicole Bolitsch
✎ **03-01-3002**

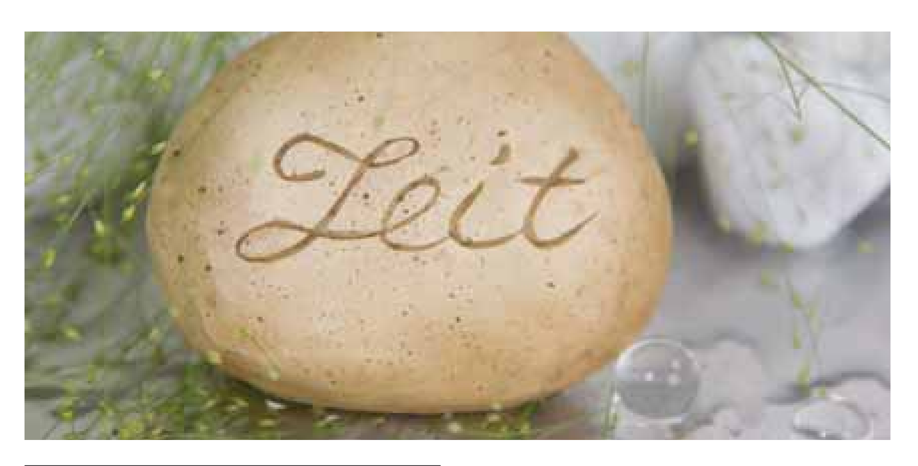
Unsere Entspannungskurse im Überblick

Die Gewichtung zeigt die Schwerpunktsetzung im jeweiligen Kursbereich.
Leichte Abweichungen in einzelnen Kursen sind möglich.

	Ruhe erleben im Kurs	Ruhe in den Alltag bringen	über den Kopf zur Ruhe	über den Körper zur Ruhe	feste Übungsformen
Bildungsurlaub Stressbewältigung	• • •	• •	• • •	• • •	•
Achtsamkeitstraining	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Autogenes Training	• • •	• •	• • •	–	• • •
Progressive Muskelrelaxation	• •	• • •	–	• • •	• • •
Yoga*	• • •	• •	•	• • •	• • •
Feldenkrais	• • •	• •	•	• • •	• • •

*Erfasst sind die Yogaformen, die vorwiegend mit Körperübungen (Asanas) arbeiten





Achtsamkeitstraining

Das bewusste Wahrnehmen von Körper, Atmung, Gedanken und Gefühlen bewirkt ein schnelleres Abklingen automatischer Stressreaktionen und einen konstruktiven Umgang mit den Stressbelastungen und Herausforderungen unseres Alltags.
Die Praxis der Achtsamkeit zeigt Wege aus der täglichen Zerstreutheit und lehrt uns innezuhalten. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf den Augenblick, die Sinneserfahrung im jetzigen Moment, d.h. Sie lernen „bei dem zu sein, was ich gerade tue". Die Übungspraxis besteht aus Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan), aus sanften Yoga-Übungen und aus Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen, basierend auf dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. ein Meditationssitzkissen, ein Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Do, ab 16.05.2013, 20:15 - 21:45 Uhr
€ 36,00, 4 Termine
Ulrich Keil, 06078/5191
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **03-01-3003**

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist wirkungsvoll, leicht erlernbar und in vielen Situationen anwendbar. Die Muskelentspannung wird erreicht, indem auf gezielte körperliche Anspannung eine spontane Entspannung folgt. Die jeweiligen Körperzustände werden bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der „Wohlspannung".
Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode zur Selbsthilfe, die jederzeit aktiviert und angewendet werden kann. Sie ist ein ganzheitliches Verfahren, das Körper, Seele und Geist wieder ins Lot bringen soll.
Die Progressive Muskelentspannung ist mehr als nur eine Technik: es geht im Alltag immer wieder neu darum, eine gesunde Balance zwischen Machen und Lassen, Anspannen und Entspannen, zwischen Festhalten und Loslassen zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken, ein Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Do, ab 21.02.2013, 20:00 - 21:00 Uhr
€ 36,00, 6 Termine
Ulrich Keil, 06078/5191
An- bzw. Abmeldung bis 13.02.2013
✎ **03-01-3004**

Entspannen Sie sich mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In einem stressigen Arbeitsleben oder auch im Alltag wünscht man sich manchmal eine Auszeit, eine Oase der inneren Ruhe. Zwei Methoden, die unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer körperlichen Fitness sind, wollen wir Ihnen an die Hand geben: das Autogene Training nach Schultz, bei dem Sie durch „Selbstbeeinflussung" in die Ruhe kommen. Kombiniert wird diese Methode mit bewussten An- und Entspannungsphasen nach Jacobsen.
In 6 Kurseinheiten lernen Sie beide Techniken kennen und wenden sie an. Schon nach kurzer Zeit können Sie spüren, wie wertvoll diese Art der Tiefenentspannung sein kann und sie am Arbeitsplatz, Zuhause oder an einem Ort Ihrer Wahl anwenden.
Ziel ist es, durch das Wiederholen von Übungsformeln den Körper in die Entspannung zu führen. Der Körper lernt von diesem Prozess und findet immer schneller zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch diesen positiven Effekt gelingt es Ihnen, auch in Stresssituationen Entspannung zu erreichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und warme Socken.

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula", Am Wall 34
Mi, ab 10.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 57,50, 6 Termine
Kerstin Braungardt
✎ **03-01-3006**

Pfungstadt, Kindergarten „Bim Bam Bino", Ringstraße 63
Di, ab 09.04.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 57,50, 6 Termine. Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 3,- € für ein Skript, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.
Kerstin Braungardt
✎ **03-01-3008**

Autogenes Training und Entspannungstraining

Mit der Kombination aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training gehen wir neue Wege bei der Stressbewältigung. Grundprinzip ist die Schulung der Körperwahrnehmung - die meisten Menschen nehmen die Vorgänge im eigenen Körper kaum wahr. Aber: je mehr wir in der Lage sind, die mit dem Entspannungstraining verbundenen Körpergefühle wahrzunehmen, desto eher können wir Körper und Seele positiv beeinflussen. Während des Trainings schaltet der Organismus auf einen schlafähnlichen Zustand um, die Organsysteme schalten auf Sparflamme, Körper und Seele erholen und regenerieren sich. Vorteil dieser Trainingsart: jede/r hat die Möglichkeit, nach Kursende weiterzumachen oder zu pausieren und zu einem späteren Zeitpunkt wieder einen Kurs zu belegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und warme Socken.

Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz, Groß-Gerauer Straße 24
Mi, ab 20.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 76,00, 10 Termine
Eva-Maria v. Boscamp, 06151/7896132
✎ **03-01-3007**

Burnoutprävention – Ein Schwerttraining mit Wirkung

NEU

Psychische Beanspruchungen verschiedenster Ausprägungen konfrontieren nicht nur erwerbstätige Menschen in heutiger Zeit. In diesem Seminar bekommen Sie einen theoretischer Überblick über Stress, Burnout und weitere Beanspruchungsformen.
Wirksame Methoden der Prävention werden praktisch eingeübt. Ein motivierendes Bewegungsprogramm mit Schaumstoffschwertern rundet das ganzheitlich konzipierte Seminar ab.
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, ein Getränk.

Schaafheim, Institut für Gesundheit, Müllerweg 93
Sa, 20.04.2013, 13:00 - 17:45 Uhr
€ 31,50, 1 Termin
Dr. Thomas Draxler, Gesundheitswissenschaftler
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **03-01-3005**

(Hatha-)Yoga

(Hatha-)Yoga Grundkurse

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit und die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern.
Unsere Grundkurse richten sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene (z.B. Quereinsteiger mit Vorerfahrung), Mittelstufen- und Fortgeschrittenenkurse ausschließlich an Teilnehmer/innen auf diesem Niveau.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Übungsmatte (keine Isomatte), Decke, ggf. Sitzkissen, Socken

Vormittagskurs

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Fr, ab 08.03.2013, 9:00 - 10:30 Uhr
€ 110,50, 12 Termine
Monika Polk
✎ **03-01-3010**
Bitte zusätzlich mitbringen: kl. Kissen, Socken

Abendkurse

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 19.02.2013, 20:00 - 21:00 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Ursula Krichbaum, 06257/505201
✎ **03-01-3011**

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Mi, ab 27.02.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Ursula Krichbaum, 06257/505201
✎ **03-01-3012**

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne“, Hauptstraße 28
Di, ab 19.02.2013, 19:15 - 20:45 Uhr
€ 101,00, 15 Termine
Beate Klein
✎ **03-01-3013**

Bickenbach, Bürgerhaus, Erbsengasse 15
Di, ab 19.02.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 108,50, 15 Termine
Beate Klein
✎ **03-01-3014**

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Mi, ab 10.04.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 85,00, 10 Termine
Klaus Franken, 06155/64388
✎ **03-01-3015**
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, eine rutschfeste Matte (keine Isomatte), warme Socken und einen Yoga-Gurt.

Griesheim, Bürgerhaus St. Stephan, Stephansplatz 26
Mi, ab 27.02.2013, 20:15 - 21:30 Uhr
Achtung: der 29.5. ist kein Unterrichtstag
€ 69,00, 12 Termine
Denise Weiner
✎ **03-01-3016**

Griesheim, Schule am Kiefernwäldchen, Am Kiefernwäldchen 2, Bewegungsraum
Di, ab 26.02.2013, 18:30 - 19:45 Uhr
€ 69,00, 12 Termine
Caroline Vogel
✎ **03-01-3017**
Grundkurs für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung

Griesheim, Schule am Kiefernwäldchen, Am Kiefernwäldchen 2, Bewegungsraum
Di, ab 26.02.2013, 20:00 - 21:15 Uhr
€ 69,00, 12 Termine
Caroline Vogel
✎ **03-01-3018**

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Do, ab 11.04.2013, 18:00 - 20:00 Uhr
€ 113,00, 10 Termine
Lisa Merlau
✎ **03-01-3009**
Grundkurs für Teilnehmer/innen mit etwas Yogaerfahrung

Ober-Ramstadt, Kita „Pusteblume“, Georg-Sachse-Straße 39
Mo, ab 04.03.2013, 19:15 - 20:45 Uhr
€ 99,50, 12 Termine
Ruth Witt
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenbüro, FrauenFreiräume und dem Lokalen Bündnis für Familie der Stadt Reinheim.
✎ **03-01-3019**

Pfungstadt, OT Hahn, Alten- und Pflegeheim Merschroth, Schulstraße 7
Di, ab 12.03.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
Achtung: 26.3. und 2.4. sind keine Kurstage!
€ 113,00, 15 Termine
Evelyn Stasula, 06258/989909
✎ **03-01-3020**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Pfungstadt, Kindergarten „Rappelkiste“ Bergstraße 30a
Mi, ab 13.03.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
Achtung: 27.3. und 3.4. sind keine Kurstage!
€ 103,50, 14 Termine
Evelyn Stasula, 06258/989909
✎ **03-01-3021**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Pfungstadt, Kindergarten „Rappelkiste“ Bergstraße 30a
Mi, ab 13.03.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
Achtung: 27.3. und 3.4. sind keine Kurstage!
€ 103,50, 14 Termine
Evelyn Stasula, 06258/989909
✎ **03-01-3022**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Schauen Sie doch einmal rein!





Dozentinnenporträt Ruth Witt

Als Yogalehrerin und Entspannungstrainerin bin ich ausgebildet. Ich bin verheiratet und Mutter von 2 erwachsenen Kindern. Seit 30 Jahren arbeite ich als Informatikerin in der IT-Branche. Bei allen Herausforderungen in Beruf und Alltag ist Yoga für mich seit 20 Jahren die Methode, meine Gedanken zur Ruhe zu bringen, meinem Körper etwas Gutes zu tun und mich so zu entspannen. Yoga ist immer etwas Besonderes für mich, egal ob ich die Übungen für mich alleine oder in der Gruppe praktiziere oder Yoga unterrichte. In meinen Hatha-Yoga-Kursen kombiniere ich einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. So möchte ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Methode vermitteln, mit der sie sowohl unter Anleitung als auch für zu Hause, sich selbst etwas Gutes geben können.

Pfungstadt, Kindergarten St. Hedwig, Mühlstraße 84
Do, ab 14.03.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
Achtung: 28.3. und 4.4. sind keine Kurstage!
€ 95,00, 13 Termine
Evelyn Stasula, 06258/989909
✎ **03-01-3023**
Sehr sanfter Kurs, in dem jede und jeder auf entspannte Weise den eigenen Weg zu mehr Gesundheit finden kann. Besonders schonende Yogaübungen erleichtern auch Älteren oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen den Alltag.
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Pfungstadt, Kindergarten St. Hedwig, Mühlstraße 84
Do, ab 14.03.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
Achtung: 28.3. und 4.4. sind keine Kurstage!
€ 95,00, 13 Termine
Evelyn Stasula, 06258/989909
✎ **03-01-3024**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Reinheim, FrauenFreiRäume e.V., Kirchstraße 24
Mi, ab 06.03.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
€ 90,00, 12 Termine
Ruth Witt
Eine Veranstaltung in Kooperation mit FrauenFreiräume, Frauen- und Familienzentrum e. V.
✎ **03-01-3025**

Seeheim-Jugenheim, Kita „Windrad", Weedring 2
Mo, ab 15.04.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 61,00, 8 Termine
Eva-Maria Schirk
✎ **03-01-3026**
Bitte zusätzlich mitbringen: kl. Kissen, Socken

(Hatha-) Yoga Mittelstufe

In den Kursen der Mittelstufe werden die in den Anfängerkursen erworbenen Grundkenntnisse vertieft; neben den körperlichen Übungen und Stellungen (Asanas) lernen Sie mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken und Atemübungen (Pranayama) sowie mit dem Prinzip Achtsamkeit (bewusstes Beobachten und Rückführen der Aufmerksamkeit auf den Moment), den Alltag gelassener zu bewältigen.

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
Di, ab 19.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
€ 101,00, 15 Termine
Beate Klein
✎ **03-01-3027**

Messel, Haus der Vereine, Langgasse 4
Di, ab 19.02.2013, 09:30 - 11:30 Uhr
€ 132,50, 15 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
✎ **03-01-3028**
Geschlossene Gruppe der präventiven Gesundheitsbildung - keine Anmeldung mehr möglich.

Messel, Haus der Vereine, Langgasse 4
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 101,00, 15 Termine
Volker Mutschler, 06103/4694397
✎ **03-01-3029**

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Mo, ab 18.02.2013, 17:45 - 19:15 Uhr
€ 120,00, 16 Termine
Beate Fischer, 06071/8815901
✎ **03-01-3030**

(Hatha-) Yoga Fortgeschrittene

In den Fortgeschrittenenkursen lernen Sie die Asanas (Yoga-Haltungen), Pranayama (Atemarbeit) sowie Meditation und Ruhe in der Endentspannung über gelenkte Aufmerksamkeit besser kennen.
Die Asanas werden aufmerksamer und mehr in Verbindung mit Pranayama geübt. Sie werden auf subtile Wirkungen von Yoga-Übungen aufmerksam gemacht, können sich auf allen Ebenen besser kennenlernen und lernen, das in der Yogastunde Erworbene in den Alltag zu übertragen.

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Edith Harrer, 06151/372189
✎ **03-01-3031**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Edith Harrer, 06151/372189
✎ **03-01-3032**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Do, ab 21.02.2013, 16:45 - 17:45 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Edith Harrer, 06151/372189
✎ **03-01-3033**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Edith Harrer, 06151/372189
✎ **03-01-3034**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Gymnastikhalle, Friedrich-Ebert-Straße 45
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 69,00, 15 Termine
Edith Harrer, 06151/372189
✎ **03-01-3035**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - es sind leider nur noch Restplätze verfügbar.

Weiterstadt, Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 7
Di, ab 19.02.2013, 14:45 - 15:45 Uhr
€ 78,50, 15 Termine
Margit Merlau-El Fakir, 06151/71856
✎ **03-01-3036**

Weiterstadt, Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 7
Di, ab 19.02.2013, 16:00 - 17:00 Uhr
€ 78,50, 15 Termine
Margit Merlau-El Fakir, 06151/71856
✎ **03-01-3037**

Weiterstadt, OT Gräfenhausen, Hessenwaldschule, Wolfsgartenallee 8
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 81,50, 12 Termine
Maria Fuchs, 06105/1245
✎ **03-01-3038**

Schenken ohne Stress!

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?

Wir bieten Ihnen Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an. Natürlich können Sie auch einen konkreten Kurs verschenken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

Yoga nur für Männer

NEU

Yoga tut gut. Dieser Kurs hat zwei Schwerpunkte: in den Körperübungen wird an den Muskelpartien von Rücken, Nacken, Schulter und Beinen gearbeitet und gedehnt. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie Atemübungen soll Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht werden. Ziel ist, in die eigene Mitte zurückzukommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen, Socken, ein Getränk.

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Mo, ab 25.02.2013, 20:15 - 21:15 Uhr
Achtung: der 11.3. ist kein Kurstag!
€ 81,00, 12 Termine
Martina Lindhorn
✎ **03-01-3039**

(Hatha-)Yoga entspannend und rückenfreundlich

Geeignet für fortgeschrittene Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. Schwerpunkt dieser Kurse sind kräftigende und dehnende Sequenzen, die mit Phasen der Entspannung abwechseln. Flexibilität wird erhöht und Körperwahrnehmung wird geschult.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken und rutschfeste (Yoga-)Matte.

Eppertshausen, Haus der Vereine, (Am Bahnhof) Feldstr. 3
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:15 Uhr
€ 95,50, 17 Termine
Beate Fischer, 06071/8815901
✎ **03-01-3040**

Eppertshausen, Haus der Vereine, (Am Bahnhof) Feldstr. 3
Di, ab 19.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 113,50, 17 Termine
Beate Fischer, 06071/8815901
✎ **03-01-3041**

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 120,00, 16 Termine
Beate Fischer, 06071/8815901
✎ **03-01-3042**

Neu in Eschollbrücken – Anfänger/innen

Pfungstadt, OT Eschollbrücken, Bürgerheim, Freiherr-von-Stein-Straße 8
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 101,00, 15 Termine
Christiane Mojik, 06257/905254
✎ **03-01-3043**

Viniyoga

Viniyoga ist eine Form des Hatha-Yoga, die zusätzlich zu den gleichen Körperübungen wie der Hatha-Yoga einen besonderen Schwerpunkt auf den Atem legt: er verbindet Atem und Bewegung. Denn im Allgemeinen schenken wir dem lebensspendenden Rhythmus unseres Atems als Spiegel unseres Wohlbefindens viel zu wenig Aufmerksamkeit. Im Laufe dieses Kurses spüren und erlernen wir, wie Atemrhythmus und -qualität den Fluss unserer Bewegungen bestimmen: Unsere Aufmerksamkeit wird auf den Augenblick fokussiert. Durch gezielte Übungen und Atemtechniken, die auf jede(n) einzelne(n) Teilnehmer/in abgestimmt werden, nehmen wir unseren Körper intensiv wahr, lösen Spannungen und erlangen innere Ruhe und Harmonie. Kurze Meditationen helfen uns, unserem „Menschsein" näher zu kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Decke oder Meditationskissen.

Anfänger/innen

Roßdorf, Kindergarten „Villa Kunterbunt", Thüringer Straße 3
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
Achtung: 25.4. und 6.6.2013 sind keine Kurstage!
€ 117,00, 14 Termine
Petra Schmetz, 06154/81254
✎ **03-01-3044**

Fortgeschrittene
Voraussetzung: Anfängerkurs Viniyoga

Roßdorf, Kindergarten „Villa Kunterbunt", Thüringer Straße 3
Do, ab 21.02.2013, 19:45 - 21:15 Uhr
Achtung: 25.4. und 6.6.2013 sind keine Kurstage!
€ 117,00, 14 Termine
Petra Schmetz, 06154/81254
✎ **03-01-3045**

(Hatha-)Yoga und Stressbewältigung

Kurse zum Entspannen und Energie auftanken

Die Kurse richten sich an Yoginis/Yogis, die schon genug Erfahrung mit ihrem Körper haben. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) lernen wir mit Hilfe unterschiedlicher Entspannungstechniken, Atemübungen (Pranayama) und dem Prinzip Achtsamkeit (bewusstes Wahrnehmen), den Alltag gelassener zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Decke, hartes Kissen, rutschfeste Unterlage (Yogamatte) und warme Socken.

Vormittagskurse Mittelstufe

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, ab 18.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 102,50, 15 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
✎ **03-01-3046**

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, ab 18.02.2013, 10:35 - 12:05 Uhr
€ 102,50, 15 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
✎ **03-01-3047**

Sanftes Yoga

für Anfänger und fortgeschrittene Yogis, die sanftes Yoga mögen

Einfach die Seele baumeln lassen, den Stress abstreifen. Durch die Körperübungen gewinnen Sie Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit. Mit den Atemübungen lernen Sie, Ihre Energie bewusst zu aktivieren, mit Tiefenentspannung erhöhen Sie Ihre geistigen Kräfte. In Partnerübungen kommen Massagetechniken (z.B. Igelmassage) hinzu.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte.

Groß-Umstadt, WingTsun-Akademie, Georg-August-Zinn-Str. 96 (Eingang gegenüber TOOM-Getränkemarkt)
Do, ab 07.03.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 117,50, 13 Termine
Ivonne Winter, Yogalehrerin, BYV, 06162 / 809394
✎ **03-01-3048**

Groß-Umstadt, OT Klein-Umstadt, Wendelinusschule, Weidweg 12, Bewegungsraum
Do, ab 28.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 53,00, 6 Termine
Ivonne Winter, Yogalehrerin, BYV, 06162 / 809394
✎ **03-01-3049**







Hormon-Yoga

Workshop

Yoga kann durch Entspannung, Atemübungen, Energielenkung kombiniert mit einer abgestimmten Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausgleichen. Spezielle Yoga- und Atemübungen nach Dinah Rodriguez erleichtern Ihnen nicht nur den Umgang mit Wechseljahresbeschwerden, sondern auch mit schmerzhafter Menstruation und mit hormonellem Ungleichgewicht ganz allgemein.
In diesem Kurs erhalten bzw. vertiefen Sie Ihr Wissen um hormonbedingte körperliche, geistige und seelische Veränderungen, insbesondere in Umbruchphasen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-/Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Groß-Umstadt, OT Klein-Umstadt, Wendelinusschule, Weidweg 12, Bewegungsraum
Mi, 24.04.2013, 18:30 - 21:30 Uhr
€ 18,00, 1 Termin
Ivonne Winter, Yogalehrerin, BYV, 06162 / 809394
An- bzw. Abmeldung bis 15.04.2013
✎ **03-01-3050**

Yoga für den Rücken

Workshop

Rückenschmerzen werden oft durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren verursacht. Durch spezielle, sanfte Yogaübungen und durch Entspannung kann man wirkungsvoll und relativ schnell eine Besserung erreichen und vor allem bewusst vorbeugen. Der Rücken wird gedehnt, gestärkt und entspannt. Neben den speziellen Übungen für den Rücken werden wir auch für Geist und Seele etwas tun: wir werden Phantasiereisen unternehmen und in Tiefenentspannungen versinken. Ihr gesamtes Wohlbefinden wird sich steigern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Isomatte.

Groß-Umstadt, Praxis für ganzheitliche Therapien, „Haxenmühle", Auswärtiges Gebäude, Höchster Straße, (B45)
Sa, 20.04.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 25,50, 1 Termin
Ivonne Winter, 06162/809394
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **03-01-3051**

Yoga – ein Tag zum Kennenlernen

Sie kennen Yoga noch nicht? Dann probieren Sie aus, ob das etwas für Sie ist: ziehen Sie sich für einen Tag zurück vom Getriebensein des Alltags. Schöpfen Sie Ruhe, Erholung und Kraft mit Yoga-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Sie lassen den Alltagsstress los und stellen Ihr natürliches Wohlbefinden wieder her. Die Haltungen sind so gewählt, dass der Kurs für Anfänger/innen jeden Alters (und sogar für Fortgeschrittene) geeignet ist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Wolldecke, warme Socken, leichte Kost für Pausen.

Roßdorf, Rehbergschule, „Aula", Ringstraße 59
Sa, 23.03.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
€ 29,00, 1 Termin
Claudia Marzi-Haag
An- bzw. Abmeldung bis 14.03.2013
✎ **03-01-3052**

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode

„Bewusstheit durch Bewegung"

Vom Spitzensportler bis zum Schmerzpatienten - eigentlich jeder kann seine Bewegungen durch Feldenkrais optimieren. Die Methode hilft bei Gelenkschmerzen oder Konzentrationsschwäche. Auch dem Sportmuffel oder dem gestressten Manager können die leichten, sanften Lektionen zu mehr Beweglichkeit und Ausgleich verhelfen. Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass wir unbewusst immer wieder gleiche Verhaltens- und Bewegungsmuster ausführen. Nicht immer ist dieses Verhalten sinnvoll, manchmal wäre ein anderer Bewegungsablauf mit weniger Anstrengung verbunden. Mit Hilfe der Feldenkrais-Körperarbeit sollen Sie zuerst einmal erkennen, welche Gewohnheiten Sie haben. Anschließend lernen Sie, beweglicher zu werden und bestimmte Verhaltens- und Bewegungsmuster zu verändern. Bewegungen werden in kleinen, langsamen und aufeinander aufbauenden Schritten entwickelt. Dabei wird die Qualität der Bewegung verbessert; sie wird leichter, müheloser und bewusster. Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme bequeme Kleidung und warme Socken, ein Kissen.

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
Sa, 08.06.2013, 10:00 - 16:00 Uhr
€ 35,00, 1 Termin
Ellen Kober-Hubrich, 06151/961596
An- bzw. Abmeldung bis 29.05.2013
✎ **03-01-3053**

Massage

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten **Präventionskursen in diesen Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählt Kurs bezuschusst wird.

Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Ganzheitliche Massage für Paare
„Das Leben hat keinen Sinn, außer dem, den wir ihm geben" (T.Wilder)
Losgelöst vom alltäglichen Miteinander bietet dieses Wochenende Paaren die Gelegenheit, sich über Berührungen zu öffnen, sich wieder mal gemeinsam Zeit zu schenken. Achtsame und sinnliche Berührungen und leicht zu erlernende ganzheitliche Massagetechniken lösen körperliche und seelische Anspannung und helfen, Sinne und Herz füreinander zu öffnen. Massieren wird zum Geben und Nehmen - Sprache ohne Worte. Zur Auflockerung dienen Körper- und Atemübungen und Paargespräche auf der Basis von gewaltfreier Kommunikation. Der Seminarort ist ein „Rückzugsort" im Odenwald. Das idyllisch gelegene Haus am Waldrand hat Sonnenterrasse und Sauna (gegen Aufpreis vor Ort). Es wird Rundumversorgung geboten: sowohl mit vegetarischen Köstlichkeiten als auch mit Fleisch (vom Buffet, inkl. Tees und Karaffenwasser). Voraussetzungen, die das Wochenende zum Erlebnis zu zweit machen. Anreise ist am Samstag 10:00-10:30 Uhr, Seminarbeginn 11:00 Uhr; Abreise am Sonntag spätestens 16:00 Uhr. Wir bitten um **paarweise Anmeldung** mit den Namen beider Partner.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Wolldecken, 1 Bettlaken, 2 „Sofakissen", Duschhandtuch, Jojoba- oder Mandelöl, ein schönes Tuch.

Lindenfels, Seminar-Hotel Seidenbuch, Buchenstraße 17
Sa, 08.06.2013, 11:00 - 18:00 Uhr
So, 09.06.2013, 11:00 - 16:00 Uhr
€ 161,00, 2 Termine
Gebührenberechnung: pro Person.
Regina Allgaier, 06257/938907
An- bzw. Abmeldung bis 07.05.2013
✎ **03-02-3001**

Unsere Kurse Körpererfahrung im Überblick
Die Gewichtung zeigt die Schwerpunktsetzung im jeweiligen Kursbereich.
Leichte Abweichungen in einzelnen Kursen sind möglich.

	Ruhe erleben im Kurs	Ruhe in den Alltag bringen	über den Kopf zur Ruhe	über den Körper zur Ruhe	feste Übungsformen
T'ai Chi	• • •	• • •	–	• • •	• • •
Qi-Gong	• • •	• • •[1]	• • •	• • •[2]	• • •

[1] nicht ad hoc im Kurs erreichbar, sondern durch regelmäßiges Praktizieren
[2] freier Umgang mit den Übungsformen beim täglichen Praktizieren ist möglich

Klangschalenmassage
Spüren und hören Sie die wohltuende und entspannende Wirkungsweise der Klangschalen. Sie erfahren Wissenswertes über sie, experimentieren, lauschen den Klängen und erleben sie bei einer kleinen Klangmassage. Wenn Körper, Geist und Seele im EinKLANG sind, ist der Mensch gesund. Harmonie und Entspannung können relativ leicht erreicht werden. Nehmen Sie sich Zeit für sich und tauchen Sie ein in die Welt der Klänge. Wir freuen uns auf Sie

Klangschalenmassage Teil 1
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken, festes (Yoga-) Kissen, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Getränk.

Groß-Umstadt, OT Klein-Umstadt, Wendelinusschule, Weidweg 12, Bewegungsraum
Fr, 15.03.2013, 17:00 - 21:00 Uhr
€ 20,50, 1 Termin
Petra Göpfert
An- bzw. Abmeldung bis 05.03.2013
✎ **03-02-3002**

Klangschalenmassage Teil 2
Voraussetzung: Besuch von Klangschalenmassage I
Spüren und hören Sie die wohltuende und entspannende Wirkungsweise der Klangschalen. Sie lauschen den Klängen bei einer Klangmeditation und erleben eine ausführlichere Klangmassage. Zum Abschluss lassen Sie ein kleines Gongkonzert auf sich wirken. Wenn Körper, Geist und Seele im EinKLANG sind, ist der Mensch gesund. Harmonie und Entspannung können relativ leicht erreicht werden. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Wir freuen uns auf Sie!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken, festes (Yoga-) Kissen, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Getränk.

Groß-Umstadt, OT Klein-Umstadt, Wendelinusschule, Weidweg 12, Bewegungsraum
Fr, 12.04.2013, 17:00 - 21:00 Uhr
€ 20,50, 1 Termin
Petra Göpfert
An- bzw. Abmeldung bis 02.04.2013
✎ **03-02-3003**

T'ai Chi / Qigong

T'ai Chi – Grundkurse
T'ai Chi Ch'uan ist eine alte chinesische Heilgymnastik - Meditation in der Bewegung - und sanfte Verteidigungskunst. Die langsamen, weich fließenden Bewegungen des „Schattenboxens" fördern unsere Gesundheit und Konzentration. Wir finden zu mehr Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Ausdauer. „Geschmeidig wie ein kleines Kind, stark wie ein Baumfäller und gelassen wie ein Weiser" (chin. Weisheit) beschreibt die Wirkung dieser sanften Bewegungskunst. In unserem Alltag stellt T'ai Chi einen idealen Ausgleich dar und kann in jedem Alter ausgeübt werden.
Bitte mitbringen: eine Decke.

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula", Am Wall 34
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 72,00, 12 Termine
Sigrid Fritz-Vietta, 06151/147617
✎ **03-02-3004**

Pfungstadt, Kindergarten „Bim Bam Bino", Ringstraße 63
Mi, ab 20.02.2013, 20:00 - 21:00 Uhr
€ 85,00, 15 Termine
Ursula Madloch, 06155 / 878258
✎ **03-02-3005**
Der Kurs vermittelt eine T'ai Chi-Kurzform aus dem Yang-Stil. Sie ist leicht zu erlernen und ermöglicht den Übenden, sich intensiv mit dem Körpergefühl im T'ai Chi zu beschäftigen.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Ev. Kindertagesstätte, Lindenstraße 6
Fr, ab 22.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 70,00, 8 Termine
Helmut Tischer, 06151/592660
✎ **03-02-3006**

T'ai Chi - Aufbaukurse
Ziel der Aufbaukurse ist es, einen kraftvollen Bewegungsfluss zu erreichen, der die Wirkung der Regeneration im Organismus vertieft. Die Umsetzung der im Grundkurs erlernten Bewegungsmuster erfordert Übung und Erfahrung. Die abwechslungsreichen und vielfältigen Bewegungsabläufe, die in den Aufbaukursen hinzu kommen, bieten ein dauerhaftes Training von Bewegungskoordi-

nation, Beweglichkeit, Sicherheit und körperlicher Stabilität.
Bitte mitbringen: eine Decke.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Ev. Kindertagesstätte, Lindenstraße 6
Fr, ab 22.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 70,00, 8 Termine
Helmut Tischer, 06151/592660
✎ **03-02-3007**

T'ai Chi – Aufbaukurs IV

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula", Am Wall 34
Mo, ab 25.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 72,00, 12 Termine
Sigrid Fritz-Vietta, 06151/147617
✎ **03-02-3008**

T'ai Chi – Aufbaukurs VII

Der Kurs führt zur Vollendung der T'ai Chi-Langform nach Yang Cheng-fu (Yang-Stil). Schwerpunkt bildet die Vertiefung des Yang-Stils mit seinen besonderen Merkmalen sowie die Anwendung einzelner Bewegungen in der Selbstverteidigung. Der Kurs richtet sich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Aufbaukurs 6 aus dem Herbstsemester sowie an alle Interessierten, die schon T'ai Chi-Kenntnisse haben.

Griesheim, Bürgerhaus St. Stephan, Stephansplatz 26
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 75,00, 15 Termine
Ursula Madloch, 06155-878258
✎ **03-02-3009**

TaiJi / QiGong - die 18 Bewegungen

Diese moderne, auch unter dem Namen „Gesundheitsübungen" bekannt gewordene Übungsreihe besteht aus traditionellen Qi-Gong-Übungen und einzelnen TaiJi-Elementen, die nach neuen medizinischen Erkenntnissen an der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Shanghai zusammengestellt wurden.
QiGong, die „Arbeit mit der Energie", löst mit Bewegung, Atemübung und Vorstellungskraft Energieblockaden im Körper und beugt so Krankheiten vor. In Verbindung mit den TaiJi-Formen ergeben sich harmonisch-fließende Bewegungen, die Spaß machen und zu „Entspannung (Meditation) in der Bewegung" führen.
Regelmäßiges Üben harmonisiert den Kreislauf, stärkt die Wirbelsäule und führt zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: rutschfeste Noppensocken oder Gymnastikschuhe.

Mühltal, OT Trautheim, Bürgerhaus, „Bürgersaal", In der Röde 24
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 61,00, 12 Termine
Jutta Möller, 06151/594597
✎ **03-02-3010**

Heilendes Qigong

Die Wirkungen von Qigong können sich in schnellerer Heilung bei Erkrankungen zeigen, in einer nachhaltigen Unterstützung der Gesundheit, in Lebensfreude, Kreativität und Gelassenheit und in einer positiven Entwicklung des ganzen Menschen auf allen Ebenen.
Die Veranstaltung bietet einen Einblick in verschiedene Traditionen des Qigong. Es werden Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen, in Ruhe und Bewegung vermittelt. Ziel der Künste des Qigong ist, die Lebensenergie Qi in Quantität und Qualität zu fördern und Blockaden im inneren Qi-Fluss abzubauen.
Die Übungen sind leicht erlernbar und für jedes Lebensalter geeignet.
Bitte mitbringen: Decke, ein kleines Kissen und ein Paar Wollsocken, Imbiss und Getränke.

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach**,** Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
So, 14.04.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 31,00, 1 Termin
Helmut Tischer, 06151/592660
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **03-02-3011**



Sportliche In- und Outdooraktivitäten

Inline Skating

Inline-Skating ist ein weit verbreiteter Sport; es ist gelenk- und wirbelsäulenschonender als z.B. Joggen. Es trainiert sowohl Herz-Kreislauf als auch Ausdauer und bringt damit insgesamt einen guten Fitness-Effekt. Doch Geschwindigkeit bedeutet auch steigendes Unfallrisiko. Notwendig sind eine gute Ausrüstung und Schutzkleidung und vor allem ausreichend Übung, um diesen Sport wirklich zum Vergnügen zu machen. Skaten Sie sich fit!
Bitte mitbringen: Ihre Skates und zusätzlich Schutzkleidung für Knie, Ellenbogen und Handgelenke, evtl. einen Helm, ausreichend Essen und Getränke.

Erwachsen Anfänger/innen

Das haben wir uns für Sie vorgenommen: Sie gewöhnen sich an das Sportgerät und erfahren Grundsätzliches über Wartung und Pflege. Sie erwerben die Grundfähigkeiten des Inline-Skatens, lernen vor allem die unterschiedlichen Bremstechniken kennen und erhalten eine Einweisung in Gebote und Verbote beim Fahren.

Dieburg, Gutenbergschule, „Schulhof", Am Wall 34
So, 21.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 15,50, 1 Termin
Ann-Katrin Fischer, 0151/40540752
An- bzw. Abmeldung bis 16.04.2013
✎ **03-02-3012**

Erwachsene Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzung ist: Sie können schon vorwärts fahren, bremsen und sicher auf den Skates stehen.
In diesem Kurs kommen fortgeschrittene Fahr- und Bremstechniken hinzu. Außerdem das Rückwärtsfahren und das Übersetzen.

Dieburg, Gutenbergschule, „Schulhof", Am Wall 34
So, 28.04.2013, 13:00 - 16:00 Uhr
€ 15,50, 1 Termin
Ann-Katrin Fischer, 0151/40540752
An- bzw. Abmeldung bis 22.04.2013
✎ **03-02-3013**

Schnuppertag Bogenschießen

Pfeil und Bogen begleiten die Menschheit seit 10.000 - 20.000 Jahren. Weltweit hat sich das Bogenschießen auch als Sportart entwickelt, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und fordert. Einen Eindruck davon bekommen Sie an diesem Schnuppertag: Sie erfahren etwas über die technischen Feinheiten des Bogenschießens, den optimalen Stand und den sicheren Umgang mit dem Bogen. Sie bekommen die gesamte Ausrüstung und einen erfahrenen Dozenten zur Seite gestellt.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, die eng an den Armen anliegt, da



im Freien geschossen wird; festes Schuhwerk, evtl. Verpflegung und Getränk.

Pfungstadt, TSV, Christian-Meid-Straße
Sa, 25.05.2013, 10:00 - 14:00 Uhr
€ 20,50, 1 Termin
Dr. Manfred Griesbach und Team, 06157/5284
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TSV Pfungstadt, Abteilung Bogenschießen
An- bzw. Abmeldung bis 15.05.2013
✎ **03-02-3014**

Klettern Erwachsene – Indoor

Klettern hat sich im Laufe der letzten 10 Jahre zu einer Trendsportart entwickelt, die sich, nicht zuletzt durch die Entstehung von künstlichen Kletteranlagen, immer größerer Beliebtheit erfreut. Beim Freiklettern (= gesichertes Klettern ohne Benutzung der Sicherungsmittel zur Fortbewegung) mit Toprope-Sicherung in der Halle wird weitaus weniger Material und Know-how benötigt als man es beim Sport- oder Alpinklettern mit Vorstieg am Naturfels braucht. Deswegen kommt man nach einer vergleichsweise kurzen Einweisungsphase von ca. 1,5 bis 2 Stunden schon recht bald zum Erklettern der ersten leichten Routen. Vorher werden Kenntnisse über Materialien wie Gurt, Karabiner und Seil sowie Knoten- und Sicherungstechniken vermittelt. Im Verlauf der Veranstaltung gibt es weitere Tipps und Tricks für das Sichern und Klettern. Darüber hinaus wird versucht, die Klettertechnik zu verbessern bzw. den individuellen Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Ein wichtiger Hinweis soll nicht unerwähnt bleiben: Die Veranstaltung ist nicht nur leistungsorientiert ausgerichtet, sondern bietet auch die Möglichkeit zur Selbsterfahrung, Steigerung des (Selbst-)Vertrauens und der Angstüberwindung.

Wichtiger Hinweis: die Kletterwand in Groß-Zimmern ist keine Anfängerwand - daher ist gute Sportlichkeit die notwendige Voraussetzung für eine rundum zufrieden stellende Teilnahme. Die Teilnehmer/innenzahl des Kurses ist begrenzt auf 10.
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränke und einen kleinen Snack für zwischendurch.

Grundkurs in den Osterferien

Groß-Zimmern, Kletterhalle des TV-**Groß-Zimmern,** Darmstädter Straße 43
Di, 02.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Mi, 03.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 69,50, 2 Termine
In der Gebühr ist anteilig die Miete für die Kletterhalle und das Klettermaterial (Gurt, Karabiner etc.) enthalten.
Klaus Solbach, Fachübungsleiter DAV (Deutscher Alpenverein), 06162 / 74185
An- bzw. Abmeldung bis 25.03.2013
✎ **03-02-3015**

Pilates

Fitness Pilates

Wir starten mit Fitnessgymnastik zu Musik, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskulatur vorzubereiten, danach folgen Pilatesübungen.
Die langsamen, fließenden Bewegungen werden präzise ausgeführt – die Körperwahrnehmung wird durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung gefördert, Dehn- und Kräftigungsübungen führen zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur und zur Stabilisation der Körpermitte.



Bitte mitbringen: Isomatte, Sportschuhe und Sportbekleidung, evtl. Getränk.

Bickenbach, Bürgerhaus, Erbsengasse 15
Mo, ab 18.02.2013, 10:20 - 11:20 Uhr
€ 68,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154/630612
✎ **03-02-3016**

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Gymnastikhalle
Mo, ab 18.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3017**
Langlaufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung - Restplätze verfügbar.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Fitnesssystem, das Körper und Geist in Einklang bringt. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die durchgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen führen zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur und gleichzeitig zu einer Stabilisation der Körpermitte. Ein weiterer Schwerpunkt der Pilates-Methode ist die Stärkung des Körper-Stützapparates; somit werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Pilates-Training hilft Haltungsschäden entgegenzuwirken und Rückenschmerzen vorzubeugen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen, Socken, ein Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 10:30 - 11:30 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Klara Möller
✎ **03-02-3018**

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Mo, ab 25.02.2013, 17:00 - 18:00 Uhr
Achtung: der 11.3. ist kein Kurstag!
€ 59,00, 12 Termine
Martina Lindhorn
✎ **03-02-3019**

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
Achtung: der 11.3. ist kein Kurstag!
€ 59,00, 12 Termine
Martina Lindhorn
✎ **03-02-3020**

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Mo, ab 25.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
Achtung: der 11.3. ist kein Kurstag!
€ 72,00, 12 Termine
Martina Lindhorn
✎ **03-02-3021**



Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs

Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit





So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.

Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:

www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen, Socken, ein Getränk.

Reinheim, OT Spachbrücken, Mehrzweckhalle, Lessingstraße 2 - Eingang Kreuzstraße
Fr, ab 22.02.2013, 09:30 - 10:30 Uhr
€ 72,00, 15 Termine
Paul Grey-Watts
✎ **03-02-3022**

Ich beweg mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Isomatte.

Modautal, OT Allertshofen, Dorfgemeinschaftshaus
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Regine Bär, 06167 / 7164
✎ **03-02-3023**

Modautal, OT Brandau, Bürgerhaus, Gardernheimer Sraße
Di, ab 19.02.2013, 19:45 - 20:45 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Regine Bär, 06167 / 7164
✎ **03-02-3024**

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für – alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch.

Eppertshausen, Haus der Vereine, (Am Bahnhof) Feldstr. 3
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Sandra Hermanns
✎ **03-02-3025**

Eppertshausen, Haus der Vereine, (Am Bahnhof) Feldstr. 3
Mo, ab 18.02.2013, 19:35 - 20:35 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Sandra Hermanns
✎ **03-02-3026**





Gymnastik / Fitness

Mollig und trotzdem beweglich: Gymnastik für XXL

Fitmacherkurs für Frauen und Männer, die mit Spaß und gezielter Bewegung ihre überflüssigen Pfunde angehen wollen. Wollen Sie schon lange mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden tun? Sich körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? In diesem Kurs lernen Sie einen sanften Weg zu mehr Gesundheit kennen. Sie erleben die Wirkungen unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungsformen - dazu gehören gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für bessere Koordination und größeres Haltungsbewusstsein. Gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt Vieles leichter. Wagen Sie den 1. Schritt in ein bewegtes Leben.
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportschuhe und Sportbekleidung, zwei Handtücher, ein kleines Kissen, evtl. ein Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, ab 18.02.2013, 20:15 - 21:15 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Elke Zimmermann, 06071 / 738285
✎ **03-02-3027**

Schweißtreibendes Bodyforming

In diesem Kurs geht es dem Fett direkt an den Kragen. Wir bieten ein abwechslungsreiches Training zur Fettverbrennung, das aus einer Mischung aus Konditionstraining und Kraftausdauertraining mit Elementen des Aerobic und des Bodystyling (zur Dehnung und Kräftigung) besteht.
Bitte mitbringen: Isomatte.

Münster, Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Straße 16
Di, ab 19.02.2013, 19:30 - 20:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Claudia Fiebig-Keller
✎ **03-02-3028**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Kurs bereits ausgebucht.

Münster, Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Straße 16
Di, ab 19.02.2013, 20:30 - 21:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Claudia Fiebig-Keller
✎ **03-02-3029**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Kurs bereits ausgebucht.

Präventive Ausgleichsgymnastik

Wir bieten ein vielseitiges Trainingsprogramm, das die Fettreduktion fördert und die allgemeine Fitness erhöht. Nach einem Aufwärmteil mit Musik hilft der intensive Kräftigungsteil, in dem wir z.T. mit Kleingeräten arbeiten, Problemzonen an Bauch, Po, Oberarmen, Beinen, Rücken auszugleichen. Unterschiedliche Trainingsformen kommen zum Einsatz: u.a. Pilates. Abschließende Stretchingübungen runden den Kurs ab.

Unsere Gymnastikkurse im Überblick

Die Gewichtung zeigt die Schwerpunktsetzung im jeweiligen Kursbereich. Leichte Abweichungen in einzelnen Kursen sind möglich und z.T. schon durch Klammern gekennzeichnet.

	Ausdauer	Muskel	Koordination	Beweglichkeit	Körperformung	Dehnung/ Stretching
Pilates	•	• • •	•	• •	• • •	• •
Ausgleichs-gymnastik	•	• • •	• •	• •	• •	• • •
Bodyforming	•	• • •	•	•	• •	•
Bodyshaping	•	• • •	• •	• •	• • •	• •
Präv. Ausgleichs-gymn./Problem-zonentraining	•	• • •	• •	• •	• • •	• •
Mollig und trotzdem mobil:Gymnastik für XXL	• •	• • •	• •	• • •	• •	• •
Rückentraining	•	• • •	• •	• •	•	• • •
Rückhalt	• (•)	• • (•)	• (•)	• • (•)	•	• •
Sportl. Wirbel-säulengymnastik	• •	• •	• •	• • •	• •	• •

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportschuhe und Sportbekleidung, evtl. Getränk.

Bickenbach, Bürgerhaus, Erbsengasse 15
Mo, ab 18.02.2013, 09:15 - 10:15 Uhr
€ 68,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3030**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Gymnastikhalle
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3031**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Gebäude 15 - Grundschule, Blauer Raum
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3032**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Gebäude 15 - Grundschule, Blauer Raum
Do, ab 21.02.2013, 19:05 - 20:05 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3033**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Schauen Sie doch einmal rein!

Präventive Ausgleichsgymnastik – Problemzonentraining

Eine Stunde abwechslungsreiche Gymnastikübungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und Haltung. Wir beginnen mit einem musikalischen Aufwärmteil, der Beweglichkeit und Koordination fördert; dazu kommt ein intensiver Kräftigungsteil - vor allem der Tiefen- und der Bauchmuskulatur zusammen mit Ganzkörpertraining. Dehnung und Entspannung beenden das Training.
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportschuhe und Sportbekleidung, evtl. Getränk.

Vormittagskurs

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Fr, ab 22.02.2013, 09:00 - 10:00 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154 / 630612
✎ **03-02-3034**

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Jennifer Schmidt, 06162 / 9156599
✎ **03-02-3035**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, ab 18.02.2013, 19:05 - 20:05 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Jennifer Schmidt, 06162 / 9156599
✎ **03-02-3036**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Di, ab 19.02.2013, 17:00 - 18:00 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Jennifer Schmidt, 06162 / 9156599
✎ **03-02-3037**



Gymnastik für den Rücken

Tun Sie was für Ihren Rücken!

Sensomotorisches Rückentraining

In diesem Kurs trainieren und stärken Sie die Tiefenmuskulatur, die zur Stabilität Ihrer Wirbelsäule beiträgt durch einen Wechsel von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Durch Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur wird die Haltung verbessert, Rückenbeschwerden vorgebeugt und Problemen entgegengewirkt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportbekleidung, ein Theraband, evtl. Getränk.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 11:30 - 12:30 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Klara Möller
✎ **03-02-3038**

Eppertshausen, Haus der Vereine, (Am Bahnhof) Feldstr. 3
Do, ab 21.02.2013, 20:30 - 21:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Sabrina Lautenschläger
✎ **03-02-3039**

Munter am Morgen, vital in den Tag

mit einem Gelenk schonenden und wirbelsäulengerechten Rundum-Programm, von dem Körper, Geist und Seele profitieren. Abwechslungsreich steigern wir unsere Beweglichkeit, trainieren Herz und Kreislauf, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Unterhaltsame Übungen zur Koordinations- und Reflexschulung, Schärfung der Sinnesorgane und Konzentration erhöhen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness, führen zu mehr Wohlbefinden und einem gesteigerten Energiepotential. So starten wir mit erhöhter Spannkraft „munter und vital" in den Tag.

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle.

Vormittagskurs

Schaafheim, OT Mosbach, Mehrzweckhalle, Gartenstraße 22
Mo, ab 18.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 76,00 bei 10 Teilnehmer/innen, 10 Termine
Ilona Hunger
✎ **03-02-3040**

Wirbelsäulentraining für den Mann

Funktionsgymnastik mit und ohne Handgeräte, individuelle Trainingsprogramme, Training mit Musik, Entspannungstechniken.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportschuhe und Sportbekleidung, evtl. Getränk.

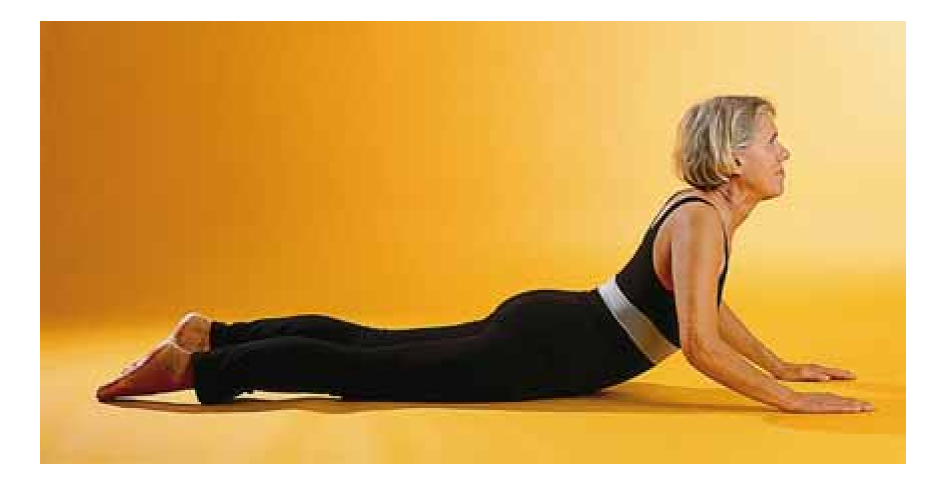
Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Gebäude 15 - Grundschule, Blauer Raum
Do, ab 21.02.2013, 20:10 - 21:10 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Brigitte Ebeling, 06154/630612
✎ **03-02-3041**

Präventive Gymnastik - Schwerpunkt Rücken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen wird der Rücken gestärkt, ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungs- und Gleichgewichtsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung - bei akuten Beschwerden sollte (vor Kursbeginn) Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, ein Theraband (4,5 m).

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula", Am Wall 34
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 51,00, 10 Termine
Petra Sondermann, 06071/23248
✎ **03-02-3042**



Präventive Gymnastik - Schwerpunkt Rücken - sportlich

Fitness und rückengerechtes Verhalten sind das Ziel dieses Kurses - wer will mit schwitzen? Mit Musik kräftigen und mobilisieren wir unseren Körper in Bewegung, im Stand und auf der Matte.
Funktionelle Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen gehören zu unserem Programm. Praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, Theraband (4,50 m).

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula", Am Wall 34
Di, ab 26.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 51,00, 10 Termine
Petra Sondermann, 06071/23248
✎ **03-02-3043**

Rückhalt – Rückenschule und Coretraining

Vormittagskurse

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten (z. B. beim Sitzen, beim Aufstehen aus dem Bett etc.) geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Mit Übungen aus dem Core-Training kümmern wir uns speziell um die kleineren Muskeln des Körpers, ergänzt durch Dehnungs- und Kräftigungselemente. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung - bei akuten Beschwerden sollte (vor Kursbeginn) Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Keilkissen, Handtuch.

Pfungstadt, OT Eschollbrücken, Bürgerheim, Freiherr-von-Stein-Straße 8
Mi, ab 13.03.2013, 09:00 - 10:10 Uhr
€ 83,50, 18 Termine
Gabriele Wenzel
✎ **03-02-3044**

Pfungstadt, OT Eschollbrücken, Bürgerheim, Freiherr-von-Stein-Straße 8
Mi, ab 13.03.2013, 10:15 - 11:25 Uhr
€ 83,50, 18 Termine
Gabriele Wenzel
✎ **03-02-3045**

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung - bei akuten Beschwerden sollte (vor Kursbeginn) Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Do, ab 21.02.2013, 09:15 - 10:30 Uhr
Achtung: der Kurs findet während der Osterferien statt!
€ 61,00, 12 Termine
Ingrid Schmitt
✎ **03-02-3046**
Bitte zusätzlich mitbringen: ein Kissen.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Do, ab 21.02.2013, 10:30 - 11:45 Uhr
Achtung: der Kurs findet während der Osterferien statt!
€ 61,00, 12 Termine
Ingrid Schmitt
✎ **03-02-3047**
Bitte zusätzlich mitbringen: ein Kissen.

Griesheim, Bürgerhaus St. Stephan, Stephansplatz 26
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Alissa Waldmann
✎ **03-02-3048**
Bitte zusätzlich mitbringen: Theraband, kleine Hanteln (0,5 kg).

Griesheim, Schule am Kiefernwäldchen, Am Kiefernwäldchen 2, Bewegungsraum
Do, ab 21.02.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Iris Eisenbach
✎ **03-02-3049**
Lang laufender Kurs der präventiven Gesundheitsbildung – Restplätze noch verfügbar.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 16:30 - 17:30 Uhr
€ 62,00, 15 Termine
Jennifer Schmidt, 06162/9156599
✎ **03-02-3050**

Münster, Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Straße 16
Di, ab 26.02.2013, 17:00 - 18:00 Uhr
Achtung: der 12.03.2013 ist kein Kurstag!
€ 61,00, 15 Termine
Regina Mehring
✎ **03-02-3051**

Münster, Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Straße 16
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
Achtung: der 12.03.2013 ist kein Kurstag!
€ 61,00, 15 Termine
Regina Mehring
✎ **03-02-3052**
Bitte zusätzlich einen Sitzball mitbringen.

Groß-Umstadt, OT Kleestadt, Altes Rathaus, Friedrich-Ebert-Straße 1
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 61,00, 15 Termine
Verena Rothbarth-Kamutzki
✎ **03-02-3053**

Roßdorf, Rehbergschule, „Aula“, Ringstraße 59
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:00 Uhr
€ 49,50, 12 Termine
Ursula Hennig
✎ **03-02-3054**
Geschlossene Gruppe der präventiven Gesundheitsbildung - Anmeldungen sind nur möglich, wenn durch Abmeldungen Plätze frei werden.

Roßdorf, Rehbergschule, „Aula“, Ringstraße 59
Mo, ab 18.02.2013, 19:05 - 20:05 Uhr
€ 49,50, 12 Termine
Ursula Hennig
✎ **03-02-3055**
Geschlossene Gruppe der präventiven Gesundheitsbildung - Anmeldungen sind nur möglich, wenn durch Abmeldungen Plätze frei werden.

Sportliche Wirbelsäulengymnastik

Die Stunden werden eingeleitet durch abwechselungsreiche „warm-up-Übungen“ mit motivierender Musik, die Koordination und Ausdauer verbessern. Der Hauptteil folgt mit intensiver Kräftigungsgymnastik, Rückenmobilisation. Wahrnehmungsübungen, Haltungsschulung, abschließende Dehnungsübungen und das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken sorgen präventiv für Ausgleich und Entlastung.
Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, Getränk.

Pfungstadt, OT Eschollbrücken, Bürgerheim, Freiherr-von-Stein-Straße 8
Di, ab 19.02.2013, 19:30 - 20:45 Uhr
€ 75,00, 15 Termine
Christiane Mojik, 06257/905254
✎ **03-02-3056**

Schenken ohne Stress!

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?

Wir bieten Ihnen Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an. Natürlich können Sie auch einen konkreten Kurs verschenken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

Erkrankungen und Heilmethoden

Hautveränderungen im Alter

Vortragsreihe „Medizin aktuell“
Hautveränderungen nehmen mit dem Alter zu. Die Haut verliert an Elastizität und Geschmeidigkeit, sie wird trockener, es entstehen Falten und Pigmentflecken. Die Spanne geht weiter vom Auftreten harmloser Alterswarzen über Altersflecken bis hin zu bösartigen Hauttumoren. In dem Vortrag werden die unterschiedlichen Symptome, ihre Ursachen und mögliche Therapieformen beleuchten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Groß-Umstadt, Seniorentreff, Rodensteinerstraße 1
Di, 09.04.2013, 17:00 Uhr
gebührenfrei
Priv.Doz. Dr. med. Maurizio Podda, Ärztlicher Direktor der Hautklinik am Klinikum Darmstadt
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3001**

Arthrose - operative Möglichkeiten zur Steigerung der Lebensqualität trotz zunehmenden Alters

Vortragsreihe „Medizin aktuell“
Als Arthrose bezeichnet man chronische Abnutzungserscheinungen des Gelenkknorpels, die auf Dauer die gesamte Knorpelschicht der Gelenkoberfläche und dann das angrenzende Knochengewebe zerstören. Bei zunehmenden Alter sind derzeit ca. 5 Millionen Menschen in Deutschland betroffen; jeder zweite über 60 Jahren leidet an Arthrose. Erhebliche Gelenkschmerzen reduzieren Lebensqualität und Mobilität betroffener Patienten deutlich und vor allem dauerhaft. Die moderne Medizin hat jedoch Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen. Zu einem Vortrag, der Einblicke in die heutigen operativen Behandlungskonzepte und -ziele mit dem Schwerpunkt Hüft- und Kniegelenk-Endoprothetik geben will, sind Sie herzlich eingeladen. Im Anschluss steht der Referent für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Mi, 10.04.2013, 16:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. Wolfgang Renschler, Oberarzt an der Kreisklinik Groß-Umstadt, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3002**

Cholesterin - je niedriger desto besser?

Vortragsreihe „Medizin aktuell“
Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut verursacht zunächst keine spürbaren Beschwerden. Obwohl die Entwicklung von Menschen mit hohem Cholesterinwert als



individuell sehr unterschiedlich gilt, wird ein über lange Zeit erhöhter Wert oft als Ursache für Arteriosklerose, Herzinfarkte und Schlaganfälle angenommen.
Der Vortrag verdeutlicht Ursachen, Risikofaktoren und Therapiemöglichkeiten. Sie lernen die Bedeutung von „gutem" und „schlechtem" Cholesterinwert kennen und erhalten Tipps zur Vermeidung. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, mit dem Referenten offene Fragen zu besprechen.

Babenhausen, Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, Marktplatz 2
Do, 18.04.2013, 16:00 - 17:30 Uhr
gebührenfrei
Dr. Hiller Moehlis, Oberarzt an der Klinik für Kardiologie am Klinikum Darmstadt, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3003**

Schlaganfall - Ursachen, Symptome, Therapie

Vortragsreihe „Medizin aktuell"
Schlaganfälle sind häufig Folge einer Durchblutungsstörung des Gehirns, beispielsweise durch Arteriosklerose oder durch ein verschlepptes Blutgerinsel. Der Vortrag verdeutlicht, was Sie über seine Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten wissen sollten. Sie erfahren, wie man dem Schlaganfall vorbeugen kann, und was zu tun ist, wenn er bereits stattgefunden hat. Im Anschluss an den Vortrag ist der Referent gern bereit, Ihre persönlichen Fragen zu beantworten.

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Di, 16.04.2013, 19:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. Günter Hedtmann, Oberarzt an der Klinik für Neurologie / Stroke Unit am Klinikum Darmstadt 06151/107-4505
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenbüro, Frauen- und Familenzentrum FrauenFreiRäume e.V. und dem Lokalen Bündnis für Familie der Stadt Reinheim.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3004**

Altersdemenz

Vortragsreihe „Medizin aktuell"
Angesichts von derzeit geschätzt knapp einer Million Demenzkranker in der Bundesrepublik Deutschland und der vorausgesagten Entwicklung der Bevölkerungsstruktur rückt das Krankheitsbild der Demenz zunehmend in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses.
Eine professionelle Betreuung aller Demenzkranken wird angesichts dieser Zahlen nur eingeschränkt möglich sein. Umso wichtiger ist es, betreuenden Angehörigen von Demenzkranken und auch ehrenamtlichen Begleitern das Krankheitsbild Demenz näher zu bringen.
In diesem Vortrag mit Diskussion wollen wir den medizinischen Hintergrund der Demenzerkrankung darstellen, Therapiemöglichkeiten und Umgang mit der Erkrankung vermitteln.

Roßdorf, Historisches Rathaus, Erbacher Straße 3
Mi, 24.04.2013, 19:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. med. Martin Schunck, Chefarzt der Klinik für Geriatrie an der Kreisklinik Groß-Umstadt, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3005**

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Di, 11.06.2013, 19:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. med. Martin Schunck, Chefarzt der Klinik für Geriatrie an der Kreisklinik Groß-Umstadt, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie 22
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenbüro, FrauenFreiräume und dem Lokalen Bündnis für Familie der Stadt Reinheim.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3006**

Herzinfarkt - Diagnose, Therapie, Vorbeugung

Vortragsreihe „Medizin aktuell"
Ca. 250.000 Menschen bekommen in Deutschland jährlich einen Herzinfarkt. Belegt ist, dass die rasche Wiedereröffnung des verschlossenen Gefäßes den Schaden klein hält und die Sterblichkeit verringert. Dieser Vortrag will aufklären: über die Notfallversorgung vor Ort, die medikamentösen und operativen Möglichkeiten in der Klinik, die auch vom medizinischen Laien erkennbaren frühen Warnsymptome und über Möglichkeiten der Vorbeugung.

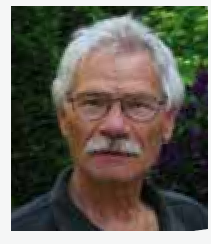


Pfungstadt, Haus Hessenland, Seniorenwohnanlage, Akazienweg 40, Eingang: Zu den Sportplätzen
Di, 28.05.2013, 14:30 Uhr
gebührenfrei
Priv. Doz. Dr. med. Michael Weber, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II an der Kreisklinik Groß-Umstadt, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Notfallmedizin
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **03-04-3007**
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301

Augenerkrankungen im Alter

Vortragsreihe „Medizin aktuell"
Grauer Star, Grüner Star und die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) gelten als die drei typischen Augenkrankheiten im Alter. Dieser Vortrag informiert über Symptome und Therapien und vor allem über Möglichkeiten der Früherkennung, damit schwere und nicht mehr rückgängig zu machende Augenschäden erst gar nicht auftreten.
Im Anschluss an den Vortrag bleibt genügend Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

Roßdorf, Historisches Rathaus, Erbacher Straße 3
Mi, 12.06.2013, 16:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. med. Andreas Krieb, Facharzt für Augenheilkunde am Klinikum Darmstadt
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071 / 881-2301
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
✎ **03-04-3008**

Dozentenporträt Maren und Dr. Klaus Müller-Sievers

Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberater betreiben wir seit 2004 eine Praxis für Salutogenese in Mühltal. Ausgehend von einem ganzheitlichen Ansatz der Therapie verschiedenster Erkrankungen ist eine Heilung oft ohne Medikamente möglich. Als Mitglieder des UGB (Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung) arbeiten wir heute auf der Grundlage der Gießener Lehre der Vollwerternährung nach Prof. Leitzmann. Neben der Arbeit in unserer Praxis halten wir Vorträge an VHS, Rehazentren, Betrieben und Vereinen, die allgemein der Gesundheitsförderung dienen und jeweils einen thematischen Schwerpunkt haben. Die komplexen Ursachen für die Entstehung heutiger Zivilisationskrankheiten stellen wir mit Bildern in verständlicher Form vor.

Eiweißspeicherkrankheiten - die verkannte Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

NEU

Vortrag Alternative Methoden

Bluthochdruck und Diabetes 2 werden in unserem Kulturkreis in der Regel mit Medikamenten und am Symptom behandelt. Dabei müssen oft auch Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. In unserem Vortrag erläutern wir anschaulich, welche Stoffwechselprozesse zur Entstehung von Bluthochdruck bzw. Diabetes 2 führen und wie eine Behandlung der Ursachen ohne Medikamente möglich ist. Dabei beziehen wir uns auf die langjährigen wissenschaftlichen Untersuchungen von Prof. Wendt und diverse Studien, welche belegen, dass z.B. eine Blutdrucksenkung dauerhaft durch Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils gelingen kann.
Bitte mitbringen: evtl. Schreibutensilien.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Di, 05.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
gebührenfrei
Dr. Klaus Müller-Sievers, Medizinphysiker,
Maren Müller-Sievers, Dipl. Sozialpädagogin
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/ 881-2301
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Frauen- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
✎ **03-04-3009**

Schüßler-Salze – altes Wissen neu entdeckt

Vortrag Alternative Methoden

Die Schüßler'sche Biochemie erfreut sich in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit: Schüßler-Salze sind ein einfaches und preiswertes Therapiekonzept mit großer Wirkung. Bei rechtzeitiger Behandlung kann so manche Erkältung im Anfangsstadium abgefangen werden. Der Vortrag wird sich mit der Wirkungsweise der Schüßlersalze beschäftigen, Sie bekommen Tipps zu Vorbeugungsmöglichkeiten und zur Einrichtung einer Hausapotheke. Schließlich erfahren Sie, wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen.

Pfungstadt, Haus Hessenland, Seniorenwohnanlage, Akazienweg 40, Eingang: Zu den Sportplätzen
Di, 12.03.2013, 14:30 Uhr
gebührenfrei
Maike Broszat, Heilpraktikerin
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt.
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071/881-2301
✎ **03-04-3010**

Gesunder Darm - gesunder Mensch

NEU

Vortrag Alternative Methoden

Die Gesundheit unseres Darmes hängt von verschiedenen Faktoren ab und bestimmt insgesamt unser körperliches Wohlbefinden. Dem Zusammenhang zwischen z.B. chronischen Entzündungen, Konzentrationstörungen, Alzheimer-Krankheit, sogar Depressionen und einer geschädigten Darmflora ist die Wissenschaft heute auf der Spur. In unserem Vortrag gehen wir der Frage nach, welche Nahrungsmittel sich gesundheitsfördernd bzw. -schädigend auf unser „Bauchhirn“ auswirken können. Wir informieren über Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen und zeigen Wege auf, was vorbeugend oder therapeutisch bei einer bereits bestehenden Krankheit für unsere (Darm-)Gesundheit getan werden kann.
Bitte mitbringen: evtl. Schreibutensilien.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Di, 12.03.2013, 19:00 Uhr
gebührenfrei
Dr. Klaus Müller-Sievers, Medizinphysiker,
Maren Müller-Sievers, Dipl. Sozialpädagogin
Telefonische Anmeldung erbeten: 06071 / 881-2301
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Frauen- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
✎ **03-04-3011**

Klopfakupressur

Infoabend Alternative Methoden

Diese Therapieform (auch bekannt unter den Bezeichnungen Klopftherapie oder EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine einfach zu erlernende, sanfte und doch äußerst wirkungsvolle Methode bei emotionalen oder körperlichen Problemen. Die Grundlage für die Klopftechnik ist das Meridiansystem der chinesischen Akupunkturlehre.
Zum einen werden bestimmte Meridianpunkte in einer bestimmten Reihenfolge beklopft und zum anderen muss man sich auf sein körperliches oder psychisches Problem mental einstellen, es sich vergegenwärtigen, indem man es ausspricht oder daran denkt.
Die Klopftherapie kann man z.B. einsetzen bei:

- Ängsten und Phobien (Flugangst, Prüfungsangst, Versagensängsten, Höhenangst)
- bei Panikattacken,
- Süchten, Abhängigkeiten und Essstörungen,
- Schlafstörungen und vielem mehr.

Sie zeigt oft eine positive Wirkung wo andere Verfahren keine oder mangelnde Resultate hervorbrachten, manchmal sogar in Minutenschnelle.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Di, 12.03.2013, 19:30 - 22:00 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Maike Broszat, Heilpraktikerin
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **03-04-3012**

Wenn der Schmerz das Leben regiert ...

NEU

Infoabend Alternative Methoden

Schmerzen sind nicht nur lästig, sondern können das Leben stark beeinträchtigen. Durch die verminderte Lebensqualität sind Betroffene oft verzweifelt und resignieren. Aber warum leiden Menschen unter Schmerzen? Welche Ursachen verstecken sich dahinter und vor allem wie wird man sie wieder los? An diesem Abend werden Ihnen zwei alternative Methoden zur Schmerzbekämpfung vorgestellt. Die Referentin steht gern für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.
Bitte mitbringen: evtl. Schreibutensilien.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Di, 19.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 6,00, 1 Termin
Eleftheria Plataki, Heilpraktikerin
✎ **03-04-3013**



Ernährung

Die Ernährungsweise eines jeden Individuums bewegt sich zwischen den Spannungsfeldern Gesundheit – Genuss – Gemeinschaft. Die Ernährungsweise in Deutschland hat sich gewandelt. Sie ist heute ein Mix aus traditionellen-regionalen Gewohnheiten, Einflüssen fremder Esskulturen und dem Zeitgeist des Fastfood. Gleichzeitig kann man beobachten, dass die Kulturtechnik „Kochen" in der Gesellschaft nicht mehr überall beherrscht wird. Die VHS will mit ihren Kursangeboten einen Beitrag zur Alltagskultur leisten. Der Schwerpunkt der Kurse liegt auf den konkreten küchen-praktischen Anregungen, die jeweils mit Hintergrundinformationen zu Lebensmitteln und Verarbeitungstechniken verbunden werden.

Hinweis für die Teilnahme an unseren Kochkursen

Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin am jeweiligen Kursort! Falls der Kurs nicht zustande kommt oder der Kurs bereits ausgebucht ist, werden Sie von uns rechtzeitig informiert.
Zum Kurs bitte Folgendes mitbringen:

- 3 Küchenhandtücher, Spüllappen, eine Schürze, ein Kochmesser, Getränke, Behälter für Essensproben.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittel- und Materialkosten für den ersten Abend enthalten.
Die Lebensmittelkosten für weitere Termine werden dann direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Die Material- und Lebensmittelkosten können nicht ermäßigt werden.

Familienküche – Mütter oder Väter an den Herd

Kommt Ihnen das bekannt vor? „Nein, meine Suppe, es ich nicht." Heute hören wir: „Wir wollen Spaghetti mit Ketchup, eklig Spinat, ich habe keinen Hunger." Reagiert ihr Kind auch so, wenn sie Obst und Gemüse auf den Tisch bringen. Sicher denken Sie oft: Was koche ich heute? Denn meistens haben doch alle irgendwie Stress! Zum Kochen und Essen bleibt nicht viel Zeit und die Kinder sind oft nicht wirklich zu motivieren.
Dieser Kurs möchte ihnen eine Richtung geben, damit der Kampf ums Essen ein Ende nimmt und ihr Kind vom Essmuffel zum Leckermäulchen wird. Sie erhalten Tipps und Ideen, die Ihnen die Jeden-Tag-Küche für Kinder erleichtern soll. Wir kochen kindgerechte, familientaugliche, gesunde und schmackhafte Gerichte für den Alltag.



Mühltal, Steinrehschule, Bahnhofstraße 16
Sa, 04.05.2013, 11:00 - 15:30 Uhr
€ 38,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 €
Karola B. Lütjen
An- bzw. Abmeldung bis 24.04.2013
✎ **03-07-3001**

Locker und lecker leichter werden

Locker genießen, ohne an zusätzlichen Pfunden zuzunehmen! Nicht mehr Hungern und verzichten auf leckeres Essen? Mit wenig Zutaten sich in der täglichen Küche geschmackvoll und kalorienbewusst verwöhnen. Wir werden gemeinsam abwechslungsreiche und figurfreundliche Gerichte zaubern. Neben Salaten, Suppen, Pasta, Gemüsen und Hülsenfrüchten kommt auch Fleisch und Fisch nicht zu kurz. Ja und nicht zu vergessen, ein süßes Dessert ist auch noch drin. Nebenbei erhalten Sie Ernährungstipps für ein weiteres figurfreundliches Kochen.

Mühltal, Steinrehschule, Bahnhofstraße 16
Mo, ab 15.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 45,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € für den ersten Abend.
Karola B. Lütjen
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **03-07-3002**

Fasten - der Königsweg zu Stressabbau und Fitness

NEU

Mehrere Tage ohne feste Nahrung überleben und sich dabei wohlfühlen - das ist für viele Menschen unvorstellbar. Tatsächlich aber ist das Entspannungserlebnis dabei überwältigend. Bei richtig durchgeführtem Fasten treten überhaupt keine Hungergefühle auf. Während eines 5-tägigen Fastens sorgt die natürliche Heilkraft unseres Körpers dafür, dass zunächst das Schädliche, dann aber auch das Überflüssige abgebaut wird, das Gesunde jedoch erhalten bleibt. Das heißt, im Fasten erfolgt eine Ausscheidung aller der Gifte und Reizstoffe, die im Darm und Bindegewebe abgelagert wurden und dadurch Entzündungsprozesse und Schmerzen verursachen. Auch rheumatische Beschwerden, Bluthochdruck, Diabetes, Allergien lassen sich durch Fasten mildern, ja sogar heilen. Begleitende Entspannungsübungen und tägliche Wanderungen sorgen für Stressabbau und Stimmungsaufhellung. Darüber hinaus ist Fasten der ermutigende Auftakt zu einer langsamen, aber dauerhaften Gewichtsreduktion.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
15.02.2013 Einführung, Kurstage: 18.02., 20.02., 22.02. u. 01.03.2013, jeweils 09:30-11:00 Uhr
€ 49,50, 5 Termine
Maren Müller-Sievers
An- bzw. Abmeldung bis 05.02.2013
✎ **03-07-3015**

Vegetarisch für ALLE

Was haben Paul McCartney, Richard Gere, Nina Hagen und Kaya Yanar gemeinsam: Sie verzichten auf Fleisch. Weder Fisch noch Fleisch, wie geht das? Die vegetarische Küche hat sich längst vom Image der faden Schonkost, „Ich-ess-nur-einen-Salat" und dem Essen als Beilage emanzipiert. Abwechslungsreiche Küche ist angesagt: Brutzeln, Braten und Pfannenrühren in Kombination mit deftigen und herzhaften Gerichten. Mit raffinierten und alltagstauglichen Rezepten werden Sie in den Bann der vegetarischen Kochkunst gezogen. Lassen Sie sich überraschen und verbringen Sie einen Abend am Fleisch-Frei-Tag.

Mühltal, Steinrehschule, Bahnhofstraße 16
Fr, 15.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 27,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 11,00.
Karola B. Lütjen
An- bzw. Abmeldung bis 05.03.2013
✎ **03-07-3003**

Nudelglück

Alle lieben Nudeln. Schon seit der Kindheit ist Spaghetti Bolognese unsere Lieblingsspeise. Aber was ist das Geheimnis der Teigwaren auf die wir so versessen sind. Glücklich sollen Nudeln machen, sagt die Wissenschaft. Durch die Kohlenhydrate bildet sich im Gehirn der Muntermacher Sero-

Hinweis für die Teilnahme an unseren Kochkursen

Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin am jeweiligen Kursort! Falls der Kurs nicht zustande kommt oder der Kurs bereits ausgebucht ist, werden Sie von uns rechtzeitig informiert.
Zum Kurs bitte Folgendes mitbringen:

- 3 Küchenhandtücher, Spüllappen, eine Schürze, ein Kochmesser, Getränke, Behälter für Essensproben.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittel- und Materialkosten für den ersten Abend enthalten.
Die Lebensmittelkosten für weitere Termine werden dann direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Die Material- und Lebensmittelkosten können nicht ermäßigt werden.

tonin. Das mag schon sein. Das Geheimnis liegt einfach darin, dass Pasta superlecker ist. Sie werden an diesem Abend Salate, Vorspeisen, Suppen und Gerichte mit Fisch oder Fleisch in Kombination mit der Nudel kennenlernen. Lassen Sie sich an diesem Abend von dem süddeutschen, italienischen, exotischen und raffinierte Nudelglück überraschen.

Mühltal, Steinrehschule, Bahnhofstraße 16
Mo, 03.06.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 28,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 12,00.
Karola B. Lütjen
An- bzw. Abmeldung bis 23.05.2013
✎ **03-07-3004**

Nudeln - selbst hergestellt

An diesem Abend wollen wir Nudeln selbst herstellen, z.B. Bandnudeln, Knöpfle, Spaghetti, Tortelini. Entsprechende passende Saucen werden ebenfalls zubereitet.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude A, Eingang Ringstraße
Do, 14.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 31,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 15,00.
Gabriele Wenzel
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **03-07-3005**

Vegetarische Küche mit neuen Ideen

NEU

In diesem Kurs soll Gemüse die Hauptrolle auf unserem Teller übernehmen und wir probieren, welche wohlschmeckenden Variationen wir daraus zaubern können. Exotische Getreidesorten und Tofu spielen dabei wichtige Nebenrollen und eröffnen uns spannende neue Möglichkeiten á la vegetarisch.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, 13.05.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 26,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 10,00.
Nadine Völpel
An- bzw. Abmeldung bis 03.05.2013
✎ **03-07-3006**

Basische Köstlichkeiten

NEU

Jetzt im Frühjahr wollen wir unseren Säure-Basen-Haushalt im Körper wieder richtig in Schwung bringen. Denn ist dieser gesund, haben es Krankheiten schwer. Unsere «normale » Zivilisationskost besteht jedoch zu 80 - 100 % aus Säurebildern: Wurst, Fleisch, Käse, Süßigkeiten, Kaffee... An diesem Abend wollen wir es anders machen und ausschließlich leckere basische Gerichte zaubern. Lassen Sie sich überraschen, was da alles auf den Tisch kommt!

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, 04.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 27,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 11,00.
Nadine Völpel
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **03-07-3007**

Quiche und pikante Kuchen mit Gemüse

NEU

Das etwas andere Kuchen-Kränzchen: Hier geht's ans Backen herzhafter Köstlichkeiten mit frischem Gemüse und verschiedenen Teig-Variationen! Keine Angst vor Hefeteig, auch diese Kunst ist leicht zu beherrschen und wir werden uns gemeinsam daran wagen.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, 22.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 26,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 10,00.
Nadine Völpel
An- bzw. Abmeldung bis 12.04.2013
✎ **03-07-3008**

Kochen nach Jahreszeiten – Frühlingsmenü

NEU

Das Warten hat ein Ende: Nach der kalten Jahreszeit freuen wir uns alle auf ein reichhaltiges Vitaminangebot mit frischen Kräutern und Gemüse aus der Region. Wir kochen gemeinsam ein 4-Gang Menü aus regionalen und saisonalen Produkten. Im Kurs erhalten Sie den Menüplan und ein Skript mit Rezepten. Freuen Sie sich auf Bärlauchsuppe, Crespelle gefüllt mit Frischkäse und frischen Kräutern, Kalbsröllchen mit einer feinen Pestofüllung und junges geröstetes Gemüse, Rote Grütze aus Rhabarber und Erdbeeren auf Schokoladenbiskuit und einen Baiserhäubchen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, 16.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 29,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 12,50.
Stefan Beckmann
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **03-07-3009**

Österreichische Mehlspeisen – pikant und süß

NEU

Mehlspeisen sind von einer unglaublichen Vielfalt. Sie können süß oder pikant sein, werden warm oder kalt gegessen. Mehlspeisen kann man als Hauptgericht oder als Dessert genießen, es kommt nur auf die Menge an. Mit Mehl wird eher gespart. Griesnockelsuppe, Milchrahmstrudel, Schupfnudeln mit Sauerkraut, Buchteln mit verschiedenen Füllungen, Erdäpfelstrudel, Apfelstrudel oder Schlutzkrapfen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, 19.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 28,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 12,00.
Stefan Beckmann
An- bzw. Abmeldung bis 08.03.2013
✎ **03-07-3010**

Backen in der Backstube

NEU

Wir verbringen gemeinsam einige gemütliche Stunden in der Backstube der Schule, in der früher Bäcker ausgebildet wurden. Zusammen backen wir ein 5-Kornbrot, ein Mischbrot und Kleingebäck. Zum Mittagessen backen wir uns eine Pizza und einen Streusel-Hefekuchen. Außerdem lernen wir etwas über Sauerteige, Vorteige, Kochstücke, Brühstücke und viel Wissenswertes über das Brotbacken. Zum Schluss kann jeder sein Brot mit nach Hause nehmen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 02.03.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
€ 32,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 12,50.
Stefan Beckmann
An- bzw. Abmeldung bis 20.02.2013
✎ **03-07-3011**

Nur für Singles: Tatort Küche - Flirt am Herd

Solo? Trauert Ihre Küche mal wieder vor sich hin und Ihr Herd schaut Sie vorwurfsvoll an? Sie greifen wieder mal zu Fastfood, Tiefkühl-, Tüten- oder Dosengerichten und haben keine Lust mehr alleine zu essen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie lernen einen Partner kennen, der kochen kann oder Sie werden endlich selbst zum Gourmetkoch, um die Damen und Herren dieser Welt zu begeistern, auch ihre Küche wird sich freuen. Hier lernen Sie nette Gleichgesinnte kennen und vielleicht finden Sie Ihr Herzblatt zum Kochen und Genießen, denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Egal wie es ausgeht, Sie werden einen netten Abend verbringen und müssen dabei auf interessante Gespräche und kulinarische Köstlichkeiten nicht verzichten.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 51,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel des ersten Abends in Höhe von € 18,00.
Heike Dannefelser-Schuchmann
An- bzw. Abmeldung bis 11.02.2013
✎ **03-07-3012**

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mo., 25.02., 29.04. u. 27.05.2013, jeweils 18:00-21:30 Uhr
€ 67,50, 3 Termine
Die Kursgebühr enthält 18,00 € Lebensmittelkosten für den ersten Abend, weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet!
Heike Dannefelser-Schuchmann
An- bzw. Abmeldung bis 15.02.2013
✎ **03-07-3013**

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude A, Eingang Ringstraße
Mo, 26.02., 30.04. u. 28.05.2013, jeweils 18:00-21:30 Uhr
€ 67,50, 3 Termine
Die Kursgebühr enthält 18,00 € Lebensmittelkosten für den ersten Abend, weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet!
Heike Dannefelser-Schuchmann
An- bzw. Abmeldung bis 15.02.2013
✎ **03-07-3014**

Kulinarischer Kochtreff

Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und entdecken Sie kulinarisch ausgefallene Ideen im Bereich Kochen und Backen, mit vielen Informationen rund um die Ernährung sowie Tipps und Tricks.
Jedes Treffen wird unter einem anderen Motto stehen, lassen Sie sich einfach überraschen. Wie gewohnt sind interessante Geschmacksvariationen dabei, alles ist gut vorzubereiten, einfach und schnell nach zu kochen. Es wird immer Fisch, Fleisch und Vegetarisches berücksichtigt, aber auch das Süße nicht vernachlässigt. Freuen Sie sich schon jetzt auf interessante Abende. Der Kurs findet monatlich 1 x statt. Die Anmeldung erfolgt für alle Termine.

Erlesene Osterschmankerl aus der Fischküche

Lachspralinen, naß- und trockengebeizter Lachs - wem läuft da nicht das Wasser im Munde zusammen? Kurz vor der Karwoche und Ostern wollen wir aus ganzen Lachsen Filetstücke schneiden, uns in die Geheimnisse des Beizens von Fischen einweihen lassen und gemeinsam aus den Fischresten eine wohlschmeckende Suppe zubereiten und verzehren.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mi, 13.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 40,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 22,00 €
Berthold Glunz
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **03-07-3016**

Waldmeisterlikör und Kräutersnacks **NEU**

Wie wäre es mit einem Waldmeisterlikör als Gastgeschenk und kleine Snacks für die kommenden Gartenfeste? Im Frühling bieten sich frische Kräuter an. Wir bereiten im Kurs z. B. Mini-Gierschomlettes, zarte Kräuteraperitivküchlein und ein Überraschungs- „Amuse-Geulle“ zu.
Bitte mitbringen: eine Flasche Wodka oder einen anderen neutralen Alkohol, 1-2 Schraubgläser oder Flaschen mit großer Öffnung (z.B. Milchflasche). Die anderen Zutaten werden von der Kursleitung besorgt.

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Mi, 15.05.2013, 18:30 - 20:45 Uhr
€ 25,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 10,00.
Jutta Braun, 06162 / 2559
An- bzw. Abmeldung bis 06.05.2013
✎ **03-07-3017**

Schokoladenglück?! Ein bitter-süßer Abend rund um die Schokolade **NEU**

Ein sinnlich informativer Abend, bei dem wir in die vielfältige Welt der Schokolade eintauchen. In gemütlicher Runde gibt es Geschichten, Anekdoten und Fakten aus der Welt der Schokolade, vom Aztekengetänk über den Kakaobaum bis zum Fairen Handel. Natürlich stellen wir aus Kakaobohnen und anderen Zutaten Schokolade selbst her und werden diese zum Abschluss gemeinsam mit einem leckeren Kakao auch probieren.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg (Schulküche Raum 105)
Do, 21.03.2013, 18:30 - 21:00 Uhr
€ 13,50, 1 Termin
Die Lebensmittelkosten von € 5,00 werden direkt im Kurs bezahlt.
Petra Schefzyk
An- bzw. Abmeldung bis 11.03.2013
✎ **03-07-3018**



Kurs "Adventslikör selbst hergestellt"



Von der Kakaobohne zur Schokolade

Eine Schokoladenwerkstatt für Mama und Papa mit Kindern von 5-12 Jahren

Wir erfahren vieles rund um die Schokolade, z.B. wo und wie sie wächst, wie aus den Kakaobohnen Schokolade wird und was das Besondere an einer fair gehandelten Schokolade ist. Wir probieren die Ursprungsschokolade, das Aztekengetränk, und erfahren, was das Wort Schokolade eigentlich bedeutet. Aus Kakaobohnen, Kakaobutter und Zucker stellen wir dann selbst Schokolade in verschiedenen Geschmacksrichtungen her und probieren zum Abschluss bei einem köstlichen Kakao unsere selbst gemachte Leckerei. Eine Schokoladenmeditation und verschiedene Aktivitäten rund um Kakao runden diesen süßen Nachmittag ab.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg, (Schulküche Raum 105)
Sa, 16.03.2013, 14:00 - 16:30 Uhr
€ 12,00 für Erwachsene, € 9,00 für Kinder (bitte Geburtsdatum angeben!), 1 Termin
Die Lebensmittelkosten von € 4,00 werden direkt im Kurs bezahlt.
Petra Schefzyk, Friederike Mühlher, 06166 / 9329449
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **03-07-3019**

Kurse in Wald und Feld



Kräuterwanderung für Familien

NEU

Diese Kräuterwanderung ist für Familien ausgerichtet. Es werden sowohl die Kinder (ab 5 Jahre), als auch die Erwachsenen gezielt angesprochen.
Bitte mitbringen: ein kleines Gefäß und ein Messer. Bitte kommen Sie in festem Schuhwerk!

Treffpunkt: **Fischbachtal,** OT Niedernhausen, Parkplatz: Brunnenwirt, Darmstädter Str. 45-49
Sa, 20.04.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 13,00 für Erwachsene, € 10,00 für Kinder (bitte Geburtsdatum angeben!), 1 Termin
Die Lebensmittelkosten (ca. 2 €) werden direkt im Kurs bezahlt.
Edith Kleinhenz, 06166 / 920535
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **03-07-3020**

Kräuterwanderungen

Lernen Sie Pflanzen kennen und schätzen, die in unserer Region wachsen. Besonders im Frühling gibt es eine Vielzahl von Kräutern zum frischen Verzehr als Salate, mit Quark und als Brotaufstrich. Jedoch bietet jeder Monat wieder andere Pflanzen oder andere Nutzungsmöglichkeiten. Nach einer kleinen Wanderstrecke im Fischbachtal, vertiefen wir unsere Erfahrungen bei Kräuterbutterbroten und Tee.



Bitte mitbringen: ein kleines Gefäß und ein Messer. Bitte kommen Sie in festem Schuhwerk!

Kräuterwanderung im Mai

Treffpunkt: Fischbachtal, OT Niedernhausen, Parkplatz: Brunnenwirt, Darmstädter Str. 45-49
Sa, 25.05.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 13,00, 1 Termin
Die Lebensmittelkosten (ca. 2 €) werden direkt im Kurs bezahlt.
Edith Kleinhenz, 06166/920535
An- bzw. Abmeldung bis 15.05.2013
✎ **03-07-3021**

Kräuterwanderung im Juni

Treffpunkt: Fischbachtal, OT Niedernhausen, Parkplatz: Brunnenwirt, Darmstädter Str. 45-49
Sa, 22.06.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 13,00, 1 Termin
Die Lebensmittelkosten (ca. 2 €) werden direkt im Kurs bezahlt.
Edith Kleinhenz, 06166/920535
An- bzw. Abmeldung bis 12.06.2013
✎ **03-07-3022**

Kräuterwanderung im August

Treffpunkt: Fischbachtal, OT Niedernhausen, Parkplatz: Brunnenwirt, Darmstädter Str. 45-49
Sa, 17.08.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 13,00, 1 Termin
Die Lebensmittelkosten (ca. 2 €) werden direkt im Kurs bezahlt.
Edith Kleinhenz, 06166/920535
An- bzw. Abmeldung bis 07.08.2013
✎ **03-07-3023**

Pilzwanderungen

Pilze wachsen in allen Jahreszeiten. Wir wollen bei unseren Waldspaziergängen erkunden, welche Pilze zu entdecken sind. Sie erhalten Informationen darüber,

- wie und wo Pilze leben, d.h. in welchen Waldgesellschaften man am besten suchen kann,
- welche Bedeutung sie für die Natur und diverse Ökosysteme haben und
- wie man sie unterscheiden und bestimmen kann.

Die beiden Kursleiterinnen sind Pilzsachverständige der DGfM.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Korb, Messer, Getränk und evtl. Imbiss.

Pilzwanderung im Juni

Darmstadt, Grube Prinz von Hessen, Parkplatz
Sa, 22.06.2013, 10:00 - 14:00 Uhr
€ 15,00, 1 Termin
Irmtraut Lampert, 06151/45459, Ingrid Bidmon
An- bzw. Abmeldung bis 12.06.2013
✎ **03-07-3024**

Pilzwanderung im August

Darmstadt, Oberwaldhaus, Treffpunkt an der Bushaltestelle
Sa, 24.08.2013, 10:00 - 14:00 Uhr
€ 15,00, 1 Termin
Irmtraut Lampert, 06151 / 45459, Ingrid Bidmon
An- bzw. Abmeldung bis 14.08.2013
✎ **03-07-3025**

PilzCoach

Für Sommer und Herbst 2013 ist eine neue Weiterbildung der DGfM e.V. zum „PilzCoach" geplant. Unsere Pilzsachverständige, Irmtraut Lampert, führt die Ausbildung an 3 Wochenenden durch. Die Ausbildung zum PilzCoach eignet sich für interessierte Laien, Ausbilder und Lehrer sowie Pilzsachverständige, die viele Anregungen bekommen, wie sie Kinder und Erwachsene für das Thema Pilze begeistern können.
Näheres erfahren Sie ab Frühjahr 2013 auf HYPERLINK „http://www.ladadi.de/vhs" www.ladadi.de/vhs oder unter http://www.dgfm-ev.de/node/1941

Im September 2013 werden folgende Veranstaltung für Pilzfreundinnen und Pilzfreunde angeboten:
Lichtbildvortrag am 20.09.2013
Pilzwanderung am 21.09.2013

Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Herbstprogramm 2013, das Mitte August ab Mitte August erhältlich ist.

Hinweis für die Teilnahme an unseren Kochkursen

Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin am jeweiligen Kursort! Falls der Kurs nicht zustande kommt oder der Kurs bereits ausgebucht ist, werden Sie von uns rechtzeitig informiert.
Zum Kurs bitte folgendes mitbringen:

- 3 Küchenhandtücher, Spüllappen, eine Schürze, ein Kochmesser, Getränke, Behälter für Essensproben.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittel- und Materialkosten für den ersten Abend enthalten.
Die Lebensmittelkosten für weitere Termine werden dann direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Die Material- und Lebensmittelkosten können nicht ermäßigt werden.

Internationale Küche

Tapas-Büfett

Tapas sind leckere Gerichte für den kleinen Hunger aus der spanischen Küche. Wir zaubern eine Vielzahl an Tapas-Köstlichkeiten, die für die eigene Party leicht nachzumachen sind: Gefüllte Cocktailtomaten, Salate, verschiedene Tortillas, Lachscreme-Canapees und vieles mehr.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, 07.05.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 30,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 14,00.
Stefan Beckmann
An- bzw. Abmeldung bis 29.04.2013
✎ **03-07-3026**

Tapas

Die typischen spanischen Spezialitäten erfreuen sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Die schnellen und unkomplizierten Rezepte für die kleinen Köstlichkeiten aus Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse und Eier bringen mediterane Urlaubsstimmung auf den Tisch und werden auch Sie mit Sicherheit begeistern.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, 23.05.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 34,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 18,00.
Heike Dannefelser-Schuchmann
An- bzw. Abmeldung bis 13.05.2013
✎ **03-07-3027**

Fit in den Frühling mit cucina italiana! NEU

Italienische Küche ist im Frühling eine besonders frische und leichte Küche, die wir gerne mit Ihnen bei ersten Frühlingsstrahlen genießen möchten. Wir kochen zusammen Frühlingsrezepte aus der traditionellen, typischen italienischen Küche und lassen den Abend mit einem leichten Glas Wein ausklingen. Salute e buona primavera!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg14
Fr, 01.03.2013, 19:00 - 22:00 Uhr
€ 28,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 15,00.
Serena Figuccio
An- bzw. Abmeldung bis 19.02.2013
✎ **03-07-3028**

Antipasti Primavera NEU

Avanti con gusto! Antipasti sind leicht und schnell gemacht. Wir werden verschiedene Antipasti mit frischen Zutaten zubereiten, die richtig Lust auf das mediterane Lebensgefühl und den Frühling machen. Freuen Sie sich auf tolle Aromen, genießen Sie den Abend bei einem leichten Glas Wein und stoßen mit uns auf das „Dolce far niente“ an.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg14
Fr, 15.03.2013, 19:00 - 22:00 Uhr
€ 28,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 15,00.
Serena Figuccio
An- bzw. Abmeldung bis 05.03.2013
✎ **03-07-3029**

Dolce Italia - Süßes Italien NEU

Hausgemachte italienische Dolci, der krönende Abschluss eines Essens oder einfach zu einem Espresso – ein Traum. Wir werden mehr oder weniger bekannte Desserts zubereiten. Freuen Sie sich auf Crostata, Zabaione, Tiramisu, Cassatelle, Crema di limone und, und, und, denn nicht alles möchten wir jetzt schon verraten. Genießen Sie mit uns die „Dolci“, „Dolce Vita“ und den Frühling!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg14
Mo, 22.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 31,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 15,00.
Serena Figuccio
An- bzw. Abmeldung bis 12.04.2013
✎ **03-07-3030**

Russische Küche

Für ihre Gastfreundlichkeit und Großherzigkeit sind die Völker des alten russischen Reichs bekannt. Wollen Sie traditionelle Speisen aus der Hauptstadt, Rezepte aus dem Herzen Russlands oder kulinarische Besonderheiten aus fernen russischen Regionen kennen und schmecken lernen?
Lassen Sie sich überraschen und verschaffen Sie sich einen Einblick in die Kochkunst der vielfältigen Regionen der ehemaligen Sowjetunion. Die einzelnen Zutaten sind Ihnen bestimmt vertraut, aber was lässt sich daraus zaubern? An diesem Abend bereiten Sie ein traditionelles russisches Menü: von der kleinen typischen Vorspeise (zakuski) bis hin zur Nachspeise, bei der schwarzer Tee und selbstgemachte Beerenmarmelade nicht fehlen darf. Entdecken Sie in diesem Kochkurs, wie abwechslungsreich die russische Küche schmeckt und wie unterschiedlich die Köstlichkeiten der russischen Regionen sind.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, 13.06.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 25,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 10,00.
Janar Murzaschev
An- bzw. Abmeldung bis 03.06.2013
✎ **03-07-3031**



Arabische Küche

NEU

Die arabische Küche ist besonders geprägt durch die Vielfalt der Gewürze. In den verschiedenen Kulturen von Nordafrika bis in den vorderen Orient hat sie sich durch die diversen Einflüsse sehr unterschiedlich entwickelt. In diesem Kurs lernen Sie typische Gerichte und insbesondere die Ausprägung der marokkanischen Küche kennen. Sie werden in Gruppen verschiedene Vorspeisen (meze) und Hauptgerichte zubereiten und gemeinsam kosten.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, 14.04. und 21.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr,
€ 44,00, 2 Termine. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 11,00, für den ersten Abend. Weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Halima Bousqaoui
An- bzw. Abmeldung bis 08.04.2013
✎ **03-07-3032**

Afrikanische Küche – Westafrika

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt der westafrikanischen Küche, insbesondere der Küche Ghanas. Es sind einfache Gerichte, die raffiniert gewürzt sind. Hauptnahrungsmittel sind Kochbananen und Yams, die gekocht, zu Klößen verarbeitet oder frittiert angeboten werden. Auch Reisgerichte mit Fisch oder Fleisch und Gemüse stehen auf dem Speisezettel. Lassen Sie sich überraschen!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 14.03.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 24,50, 1 Termin. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 11,00.
Agnes Scheurich-Yamoah
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **03-07-3033**

Vietnamesische Küche

In der asiatischen Küche verbinden sich gesundheitsbewusste Ernährung mit interessanten Geschmacksvariationen und einfacher Zubereitung. Ein großer Teil der im Kurs vorgestellten Gerichte lässt sich au ch im Wok zubereiten, der auch bei uns immer mehr Liebhaber findet. Sie lernen landestypische Gerichte und Menüfolgen kennen und erhalten einen Einblick in die vietnamesischen und chinesischen Lebens- und Essgewohnheiten.

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mi, ab 10.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 45,00, 2 Termine
Die Kursgebühr enthält 12,00 € Lebensmittelkosten für den ersten Abend, weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet!
Thi Thanh Thuy Duong
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **03-07-3034**

Schnelle Thailändische Küche mit dem Wok

Sie haben keine Lust oder Zeit lange in der Küche zu stehen, möchten aber dennoch die Raffinessen der thailändischen Küche genießen? An diesem Kursabend erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Vielfalt der thailändischen Schnellküche mit dem Wok.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude A, Eingang Ringstraße
Mi, ab 13.03.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 13,00 für den ersten Abend. Weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Siriphan Klein
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **03-07-3035**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 23.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel des ersten Abends in Höhe von € 13,00. Weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Siriphan Klein
An- bzw. Abmeldung bis 12.04.2013
✎ **03-07-3036**

Vegetarische thailändische Küche

NEU

Tofu, auch Sojaquark oder -käse genannt, ist ein Ersatz für Fleisch in der vegetarischen Küche in Thailand. Rezepte mit Gemüse, Obst, Ei und Milchprodukten stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Sie lernen z.B. wie man vegetarische Frühlingsrollen, Nudel- und Gemüse-Pfannen, Erdnusssoße, grüne Currypaste usw. vorbereitet.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 11.06.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 13,00 für den ersten Abend. Weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Siriphan Klein
An- bzw. Abmeldung bis 31.05.2012
✎ **03-07-3037**



Lust auf Sushi

Eine japanische Mahlzeit ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine Wohltat für die Augen. Die Zubereitung von Sushi bietet einen ersten Einblick in die japanische Küche. Sie lernen an den Abenden die Vielfalt von Sushi-Zubereitungen kennen - mit Füllungen aus Gemüse und gebeiztem Fisch.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude A, Eingang Ringstraße
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 13,00 für den ersten Abend. Weitere Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Siriphan Klein
An- bzw. Abmeldung bis 15.02.2013
✎ **03-07-3039**

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude A, Eingang Ringstraße
Mi, ab 10.04.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 46,00, 2 Termine
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 13,00, dieser Anteil ist nicht ermäßigbar. Weitere Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet
Siriphan Klein
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **03-07-3040**

Getränkekunde

Cocktails für Einsteiger

NEU

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte, was Sie schon immer mal fragen wollten, aber es nie getan haben! Wir werden über die Entstehungsgeschichte des Cocktails sprechen, die benötigten Barutensilien und ihre Handhabung sowie die Zubereitung und Dekoration von Cocktails. Sie werden Einblicke in die Arbeitsabläufe hinter der Bar bekommen und dabei selbst in die Rolle des Barkeepers schlüpfen und Cocktails zubereiten und verköstigen. Selbstverständlich bekommen Sie am Schluss auch die Rezepturen und nützliche Tipps für die kleine Hausbar mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Internationale Schule, Sekundarschule I
Sa, 13.04.2013, 15:30 - 18:30 Uhr
€ 28,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15,00 €.
Sascha Baumgart
Anmeldeschluss: 03.04.2013
✎ **03-07-3043**



Sprachen



56	Allgemeine Informationen zum Sprachenlernen an der VHS
58	Allgemeine Informationen zu Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse
59	Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse
65	Englisch
72	Französisch
75	Italienisch
79	Spanisch
82	Arabisch
82	Chinesisch
83	Japanisch
83	Kroatisch
83	Neugriechisch
84	Neuhebräisch
84	Niederländisch
84	Norwegisch
85	Polnisch
85	Portugiesisch
85	Russisch
86	Schwedisch
86	Türkisch

Information:
Die Kurse der Jungen VHS finden Sie ab Seite 105 im Programmheft.

Sprachen lernen in Europa



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Für die einzelnen Lernstufen benötigen Sie im Durchschnitt mindestens 90 bis 135 Unterrichtseinheiten (3 bis 5 Semesterkurse, bei Integrationskursen 200 Unterrichtseinheiten (1 bis 2 Semesterkurse).

Lernstufe	Ziele der Lernstufe	
Lernstufe A1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen sowie auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner/innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Elementare Sprachverwendung
Lernstufe A2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke bzw. Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, zum Einkaufen oder zur Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	
Lernstufe B1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Meinungen und Ansichten begründen.	Selbständige Sprachverwendung
Lernstufe B2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache, sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Sie können sich auch an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare und detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und dabei deutlich machen, was wichtig ist.	
Lernstufe C1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben angemessen und präzise anwenden. Sie können längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Kompetente Sprachverwendung
Lernstufe C2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise verwenden.	

Tipps zum Sprachenlernen an der Volkshochschule

Seien Sie offen für Neues

Erstes Lernziel unserer Sprachkurse ist die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Das heißt: Sie üben, was Sie brauchen, um sich in typischen Situationen im Alltag, beim Reisen oder im Job zu verständigen. Verstehen und Sprechen stehen dabei – wie im „richtigen Leben“ – im Vordergrund, geübt werden aber auch Lesen und Schreiben. Versuchen Sie, sich auf neue Lernformen einzulassen, die Sie aus der Schulzeit vielleicht noch nicht kennen. Sie machen den Unterricht abwechslungsreich und unterstützen Ihr Lernen intensiver als traditioneller Frontalunterricht.

Keine Angst vor Fehlern!

Sprechen lernen Sie am besten, indem Sie ausprobieren und sich aktiv am Unterricht beteiligen. Wichtig ist, Spaß am Ausdruck in der Fremdsprache zu entwickeln und nicht von Anfang an perfekte Sätze zu bilden (auch Muttersprachler/innen machen Fehler!). Vielleicht wundern Sie sich auch, wenn nicht jeder Fehler von der Kursleitung sofort korrigiert wird. Es kommt jedoch immer darauf an, welches Ziel eine Übung hat. Denken Sie daran: aus Fehlern wird man klug.

Grammatik ist nicht alles

Mit Hilfe moderner Lehrwerke und –methoden lernen Sie die Grammatik häufig „versteckt“ bei der Anwendung in konkreten Kommunikationssituationen. Grammatik ist ein Werkzeug und kein Selbstzweck. Außerdem ist erwiesen, dass Sie Grammatikregeln deutlich besser behalten, wenn Sie sie selbst erschlossen haben. Falls Sie weitere Übungen für zu Hause wünschen, fragen Sie Ihre Kursleitung nach passenden Zusatzmaterialien.

Vieles muss nicht übersetzt werden

Um in der Fremdsprache voranzukommen, lautet das Motto: So viel Zielsprache wie möglich, so wenig Muttersprache wie nötig. Versuchen Sie, die Bedeutung von Wörtern oder Sätzen aus dem Kontext zu erschließen, stellen Sie Bezüge her zu anderen Sprachen, folgen Sie ruhig auch Ihrem Bauchgefühl. Selbst in Anfängerkursen ist der Umweg über die Muttersprache häufig unnötig. Sie üben in unseren Kursen auch, selektiv zu hören und zu lesen, denn oft ist es gar nicht nötig, jedes Wort zu verstehen.

Lernen Sie Vokabeln nicht isoliert

Das gute alte Vokabelheft ist vielleicht nicht die beste Methode, sich neuen Wortschatz einzuprägen. Probieren Sie es mal mit Mind



Maps oder Wortigeln oder lernen Sie Vokabeln auf dem Fitnesstrainer. Vor allem: Lernen Sie neue Wörter im Zusammenhang und mit konkreten Beispielen, so bleiben sie besser im Gedächtnis.

Gemeinsam lernen macht mehr Spaß

Materialien zum Selbstlernen können hilfreich sein, aber lebendige Kommunikation funktioniert nur mit anderen Menschen. Üben in der Gruppe in einer lockeren Atmosphäre ist eine wichtige Basis für den Lernerfolg in der neuen Sprache. Arbeiten Sie möglichst mit unterschiedlichen Kursteilnehmenden zusammen. So lernen Sie sich gegenseitig besser kennen und es ist abwechslungsreicher für alle.

Bleiben Sie dran

Sie lernen besser, wenn Sie regelmäßig am Kurs teilnehmen. Sollten Sie Termine verpassen, versuchen Sie, den Stoff zu Hause nachzuarbeiten. Nutzen Sie auch außerhalb des Kurses jede Gelegenheit, die Fremdsprache zu hören und zu sprechen: schauen Sie DVDs in der Originalsprache, bestellen Sie eine Pizza auf Italienisch, schreiben Sie Ihre Einkaufsliste auf Französisch. Und: haben Sie Geduld mit sich selbst und Ihrem eigenen Lerntempo! Eine Fremdsprache lernen Sie nicht über Nacht – Sprachen lernen braucht Entwicklungszeit.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Lernen im eigenen Rhythmus

Training Deutsch und Englisch in allen Niveaustufen

Lernen im eigenen Rhythmus bedeutet, in selbst gewählter Geschwindigkeit und mit selbst gewählten Inhalten zu arbeiten. In einem Kurs ist das nur begrenzt möglich. Interaktive Selbstlernprogramme für die Sprachen Deutsch und Englisch im Selbstlernzentrum des **HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg** ermöglichen ein solches selbst organisiertes Lernen, sei es

- als Ergänzun g zu Ihrem Sprachkurs,
- als individuelle Auffrischung von Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen oder Aussprache,
- als Ergänzung eines Sprachkurses durch berufsbezogenes Material oder
- aus Zeitmangel an einem regelmäßigen Kurs teilnehmen zu können.

Mit dem bewährten Programm „Tell Me More“ können Sie zu einem geringen Nutzungsentgelt Ihre Kenntnisse auf allen Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen festigen, erweitern oder ganz neu lernen.

Öffnungszeiten:
Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 9.30 – 12.30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich
Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Eingang Holzhäuser Weg

Informieren Sie sich per Telefon unter 06071/881-2320 oder besuchen Sie eine der **kostenlosen Einführungsveranstaltungen**, die an folgenden Donnerstagen von jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr im Selbstlernzentrum stattfinden:
21.02.2013 / 07.03.2013 / 11.04.2013 / 25.04.2013 / 16.05.2013 / 06.06.2013.
Keine Anmeldung erforderlich.

Lust auf einen anspruchsvollen Nebenjob?

Sprachkurse unterrichten an der VHS Darmstadt-Dieburg

Folgendes sollten Sie mitbringen:

- soziale und interkulturelle Kompetenz
- mindestens abgeschlossenes Grundstudium im Bereich Sprachen/Literatur mit Nachweis Ihrer Kenntnisse in der Zielsprache oder Muttersprachler/in
- Erfahrung im Unterrichten (von Erwachsenen)
- Fähigkeit zur flexiblen Unterrichtsgestaltung mit heterogenen Lerngruppen
- Medienkompetenz
- Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen
- speziell für Deutschkurse: Zulassung als Lehrkraft für Integrationskurse
- Identifikation mit der Institution VHS



Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
VHS Darmstadt-Dieburg, Jägertorstraße 207, 64289 Darmstadt (Postanschrift)
oder vhs@ladadi.de

Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

Einstufung und Beratung vor Kursbeginn

Bitte kommen Sie vor der Anmeldung zu einer kostenlosen Beratung! Nur dann können wir den richtigen Kurs für Sie finden.

Um Wartezeiten zu verkürzen,
bitten wir um Terminabsprache unter der Tel. Nr. 06071 / 881- 2304.
Dieburg, Landratsamt, Albinistr. 23,
Altbau, 1. Stock, Beratungszimmer 147:

Montag,	14.01.2013	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch,	16.01.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Montag,	21.01.2013	10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch,	23.01.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Montag,	28.01.2013	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch,	30.01.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Montag,	04.02.2013	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch,	06.02.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch,	13.02.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Montag,	18.02.2013	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch,	20.02.2013	14:00 – 17:00 Uhr
Montag	25.02.2013	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	27.02.2013	14:00 – 17:00 Uhr

Beratungen in weiteren Gemeinden:

Alsbach, Melibokusschule, Bahnhofstr. 43
Donnerstag, 07.02.2013 18:00 – 20:00 Uhr

Babenhausen, Sophie-Kehl-Haus,
Sophie-Kehl-Weg 1
Donnerstag, 31.01.2013 09:00 – 11:00 Uhr

Pfungstadt, Friedrich-Ebert-Schule,
Gebäude E, Ringstr. 51-61
Donnerstag, 31.01.2013 18:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag 14.02.2013 18:00 – 20:00 Uhr

Auf Nachfrage Beratung auch in:
Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz
Weiterstadt, Bürgerzentrum
Groß-Umstadt voraussichtlich ab April 2013

Beratungstermine werden auf unserer Homepage www.ladadi.de/vhs bekannt gegeben.

Integrationskurse mit Zulassung vom BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

Die VHS Darmstadt-Dieburg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen. Einwanderer erhalten direkt von der Ausländerbehörde oder auf Antrag bei dem BAMF eine Berechtigung zur Teilnahme an diesen Kursen. Die Kursgebühr ist dann auf maximal 1,00 € / 1,20 € pro Stunde festgelegt.
Diese Berechtigung oder Verpflichtung erhalten Sie
- von der Ausländerbehörde
- auf eigenen Antrag beim BAMF (Die Formulare können Sie von der VHS erhalten.)

Teilnehmer, die AlG II, Sozialhilfe, Wohngeld erhalten oder ein sehr geringes Einkommen nachweisen können, können eine Kostenbefreiung beantragen. Diese Teilnehmer können auch einen Antrag auf Fahrtkostenzuschuss stellen. (Formulare bei der VHS)

Im Internet
(www.integration-in-deutschland.de)
erhalten Sie Infoblätter in verschiedenen Sprachen sowie alle Anträge.

Die **Integrationskurse** bestehen aus 6 Modulen mit 600 Stunden (Frauenkurse bis 900 Stunden) und einem Orientierungskurs (60 Stunden). Sie enden mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1
Die Integrationskursberechtigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden.

Gebühren der Integrationskurse *IK
Bei Vorlage der Integrationskursberechtigung vor Kursbeginn gilt eine niedrigere Gebühr. Diese ist vom BAMF festgelegt. Eine Kostenbefreiung ist bei Nachweis von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld möglich. Bitte fragen Sie uns vor Kursbeginn.

Kurs mit 100 Stunden: 100,-€ bzw. 120,- €
Kurse mit 200 Stunden: 200,- bzw. 240,- €

Für die Anmeldung zu diesen niedrigeren Gebühren ist eine Beratung in der VHS vor Kursbeginn erforderlich. Bitte bringen Sie die Papiere mit. Eine Internetanmeldung ist nicht möglich.

Einbürgerung

Um die deutsche Staatsbürgerschaft zu erhalten werden 2 Prüfungen verlangt:
- Nachweis der Deutschkenntnisse durch eine Prüfung - mindestens in der Stufe B1 (Deutschtest für Zuwanderer)
- Einbürgerungstest Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung von Deutschland)
- Wenn Sie in Deutschland einen Schulabschluss oder einen Berufs- oder Studienabschluss gemacht haben, können Sie von diesen Prüfungen befreit werden. Dies entscheidet die Einbürgerungsbehörde an Ihrem Wohnort.

Prüfungen

Die VHS hat die Zulassung für die Deutschprüfungen des Goetheinstituts und der telc GmbH:
- Deutsch-Test für Zuwanderer A2/ B1 (regelmäßige Termine)
- B2 und C1 Prüfungen (bei Bedarf nach Kursende)
- Einbürgerungstest (regelmäßige Termine)

In den speziellen Kursen bereiten wir auch auf die Prüfungen vor. Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt dann im Kurs. Prüfungen der Stufen B2 und C1 werden nur durchgeführt, wenn genügend Anmeldung vor liegen. Externe Prüfungskandidaten, die keinen Deutschkurs der VHS besucht haben, vereinbaren einen Beratungstermin und können dort die Anmeldeformulare erhalten.

Migrationsberatung

Kostenlose Beratung für Zuwanderer zu folgenden Fragen:
- Sozialleistungen, Anträge, Behördenkontakte
- Aufenthaltsrecht
- Arbeit , Bewerbung ,
- Wohnen, Gesundheit, Freizeitangebote
- Kindergarten, Schulsystem

Beratung des Migrationsdienstes des Caritasverbandes Darmstadt e.V.:
Beratung nach Terminvereinbarung
in **Darmstadt**, Heinrichstr. 32 A,
Tel. 06151 / 999135,
in **Pfungstadt**, Waldstr. 39, Tel. 06157 / 4010

Beratung des Migrationsdienstes des Deutschen Roten Kreuzes:
nach Terminvereinbarung
in **Babenhausen, Darmstadt, Dieburg, Ober-Ramstadt, Pfungstadt, Weiterstadt**
Tel. 0176 / 13606627 und 06151 / 3606651

Jugendmigrationsdienst des Internationalen Bundes e.V. (IB): Beratung und Begleitung für junge Migranten und Migrantinnen bis 27 Jahre; Beratungsstelle in Darmstadt und Darmstadt-Eberstadt; Beratung in **Dieburg, Ober-Ramstadt, Reinheim:**
vor Ort nach Terminvereinbarung möglich
Tel: 06151 / 9715411, 06151 / 9715410 oder
Tel: 06151 / 592721

Internationale Frauentreffs

werden in einigen Orten angeboten. Informationen bei den Frauenbeauftragten.

Babenhausen: Gesprächskreis für türkische Frauen, Tel. 06071/811-2191

Griesheim: Multikultureller Frauentreff, Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06155 / 701155

Groß-Umstadt: Informationen bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06078 / 5794 oder bei dem Zentrum für Information, Beratung und Bildung (ZIBB), Tel. 06078 / 72377

Ober-Ramstadt: Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06154 / 7023910

Pfungstadt: Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06157 / 9881150

Reinheim: Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06162 / 6364

Roßdorf: Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06154 / 808203

Weiterstadt: Information bei der Frauenbeauftragten, Tel. 06150 / 4001010 oder 4001011





Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

Alphabetisierung

Lesen und Schreiben lernen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das lateinische Alphabet nicht richtig können oder nicht lange genug zur Schule gegangen sind, um ihre Muttersprache in Wort und Schrift richtig zu lernen. Sie lernen zunächst Buchstaben und Wörter, dann auch Sätze Lesen und Schreiben. Je nach Vorkenntnissen und individuellen Lernfortschritten werden durchschnittlich 300 bis 400 Unterrichtsstunden zum Erlernen der Schrift benötigt. Danach kann ein anderer Deutschkurs besucht werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Beratungsgespräch. Zusätzlich zu der Kursgebühr entfallen Kosten für ein Lehrbuch und Kopierkosten für Arbeitsblätter.
Der Kurs beginnt erst, wenn genügend Interessierte da sind. Bitte melden Sie Ihr Interesse bei der VHS an.
3 x pro Woche, 08:30 - 11:45 Uhr
gebührenfrei, 50 Vormittage
N. N.
✎ **04-04-3000**

Deutsch A1

Deutsch A1 | *IK
Intensivkurs am Vormittag

Schritte plus 1 + 2

Dieburg, Goetheschule (Altes Schulgebäude), Raum 114, Goethestraße 10-14
Mo/Mi/Do/Fr, ab 15.02. - 03.06.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Dimitra Papakonstantiou
✎ **04-04-3001**

Deutsch A1 | *IK
Abendkurs

Schritte plus 1

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 18.02. - 29.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Andrea Baumann, Rossitza Hristova-Westkamp
✎ **04-04-3002**

Schritte plus 1

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo/Di/Do, ab 18.02. - 29.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
N.N.
✎ **04-04-3003**

Deutsch A1 *IK
Vormittagskurs

Schritte plus 1 + 2

Groß-Zimmern, Friedensschule, Ludwigstraße 3
Mo/Mi/Fr, ab 08.04. - 16.09.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Andrea Baumann
✎ **04-04-3004**

Deutsch A1 | Fortsetzung *IK
Abendkurs

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Sprachkenntnissen können in die Fortsetzungskurse nur aufgenommen werden, wenn noch freie Plätze verfügbar sind. Eine Beratung vor Kursbeginn wird vorausgesetzt.

Schritte plus 2

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 02.05. - 04.07.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
N.N.
✎ **04-04-3005**

Schritte plus 2

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo/Di/Do, ab 02.05. - 04.07.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
N.N.
✎ **04-04-3032**

Deutsch A2

Deutsch A2 | für Frauen *IK
Vormittagskurs

Schritte plus 3 + 4

Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz, Groß-Gerauer Straße 24
Mo/Di/Do, ab 25.02. - 20.08.2013, 08:45 - 12:00 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Intergrationskursberechtigung*
Karin Alber
✎ **04-04-3006**

Schritte plus 3 + 4

Münster, Storchenschulhaus, Frankfurter Straße 3
Di/Mi/Fr, ab 09.04. - 13.09.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Simone Maser, Jutta Rückert
✎ **04-04-3007**

Schritte plus 3 + 4

Babenhausen, Sophie-Kehl-Haus, Sophie-Kehl-Weg 1
Di/Mi/Fr, ab 04.06. - 20.11.2013, 08:45 - 12:00 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Karen Käppel
✎ **04-04-3008**

Deutsch A2 | *IK
Abendkurs

Schritte plus 3

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Mo/Di/Do, ab 21.02. - 02.05.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Dagmar Müller, Susanne Schaub
✎ **04-04-3009**

Schritte plus 3

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di/Do, ab 26.02. - 04.05.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 09:00 - 12:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Luisa Ergaschew, Sigrid Hendann-Stilling
✎ **04-04-3010**

Schritte plus 3

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 18.02. - 29.04.2013, 18.00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Gisela Farrenkopf
✎ **04-04-3011**

Deutsch A2 | *IK
Intensivkurs am Vormittag

Schritte plus 3+4

Dieburg, Goetheschule (Altes Schulgebäude), Raum 114, Goethestraße 10-14
Mo/Mi/Do/Fr, ab 10.06. - 31.10.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 490,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
N.N.
✎ **04-04-3012**

Deutsch A2 | Fortsetzung *IK
Abendkurs

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Sprachkenntnissen können in die Fortsetzungskurse nur aufgenommen werden, wenn noch freie Plätze verfügbar sind. Eine Beratung vor Kursbeginn wird vorausgesetzt.

Schritte plus 4

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Mo/Di/ Do 18:00 - 21:00 Uhr //
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00 als Integrationskurs*
Dagmar Müller, Susanne Schaub
✎ **04-04-3013**

Schritte plus 4

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di/Do, ab 07.05. - 06.07.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 09:00 - 12:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Luisa Ergaschew, Sigrid Hendann-Stilling
04-04-3014

Schritte plus 4

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 10.9.2012 - 21.11.2012, 18.00-21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Gisela Farrenkopf, Vivianne Föhring
04-04-3015

Deutsch A2/B1 | Grammatik und Ausdruck
Abendkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Deutsch können (Kenntnisse der Stufe A2), aber nicht systematisch gelernt haben. In dem Kurs werden Teile der Grundstufengrammatik (A1 bis B1) bearbeitet und geübt. Weiterhin wird anhand von Inhalten aus Alltag und Beruf an dem mündlichen und schriftlichen Ausdruck gearbeitet.

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, 26.02.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 142,00, 15 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
N.N.
04-04-3016

Deutsch A2/B1 | für Frauen *IK
Vormittagskurs

Schritte plus 4 + 5

Pfungstadt, Kinder- und Jugendförderung, Kirchstraße 28
Di/Do/Fr, ab 19.02. - 02.07.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Intergrationskursberechtigung*
Sabine Schweigmann
04-04-3017

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Schauen Sie doch einmal rein!

Deutsch B1

Deutsch B1 | langsames Lerntempo *IK
Vormittagskurs für Frauen

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen, die erst in Deutschland in einem Kurs Lesen und Schreiben gelernt haben und noch etwas mehr Zeit benötigen Texte im Buch zu verstehen und schriftliche Aufgaben zu lösen.

Schritte plus 5

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Mo/Do/Fr, ab 08.04. - 10.06.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Ewa Ramm
04-04-3018

Deutsch B1 | *IK
Vormittagskurs

Schritte plus 5 + 6

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo/Di/Do, ab 18.02. - 02.07.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Silja Bottner
04-04-3019

Deutsch B1 | für Frauen *IK
Vormittagskurs

Schritte plus 5 + 6

Weiterstadt, Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 7
Di/Do/Fr, ab 29.01. - 13.06.2013, 08:45 - 12:00 Uhr
€ 498,00, 50 Termine
€ 200,00/240,00 mit Integrationskursberechtigung*
Susanne Schaub
04-04-3020

Deutsch B1 | *IK
Abendkurs

Schritte plus 5

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 18.02. - 29.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Doris Reeg, Ewa Ramm
04-04-3021

Deutsch B1 | Prüfungsvorbereitung *IK
Vormittagskurs für Frauen

Schritte plus 6

Groß-Umstadt, JUZ - Das Jugendzentrum, Hanna-Kirchner-Straße 5
Di/Mi/Do, ab 13.02. - 24.04.2013, 08:45 - 12:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Gisela Farrenkopf
04-04-3022

Deutsch B1 | Fortsetzung und Prüfungsvorbereitung *IK
Abendkurs

Schritte plus 6

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo/Mi/Do, ab 02.05. - 04.07.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 249,00, 25 Termine
€ 100,00/120,00 mit Integrationskursberechtigung*
Doris Reeg, Ewa Ramm
04-04-3023

Deutsch B1 | Grammatik und Prüfungsvorbereitung
Abendkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon ganz gut deutsch können, aber nie systematisch die deutsche Grammatik gelernt haben. In diesem Kurs wird die Grammatik der Grundstufe wiederholt sowie schriftlich und mündlich auf eine Prüfung im Niveau B1 vorbereitet. Es werden stabile Grundlagen gelegt für den Beruf und weiterführende Kurse in der Stufe B2.
Dies ist kein zugelassener Integrationskurs!

Schritte plus 6 und Schritte Grammatik

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di/Do, 19.02.2013 - 20.06.2013, 18:30 - 20:45 Uhr, 30 Termine
€ 224,00, 30 Termine
N.N.
04-04-3024

Deutsch B2

Deutsch B2 | Brückenkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die die Grundstufe mit dem Niveau B1 abgeschlossen haben. Wenn Sie keine B1 Prüfung und keinen B1 Kurs absolviert haben, bitten wir Sie zu einer Einstufungsberatung in die VHS zu kommen. Im Kurs werden Sie Ihre Fertigkeiten, insbesondere im schriftlichen Bereich und in der Grammatik, vertiefen.
Da der Kurs nur einmal pro Woche stattfindet, muss die Bereitschaft vorhanden sein, auch zu Hause zu lernen. Die Kosten für ein Lehrbuch und Kursmaterial (Kopien) entstehen zusätzlich zu der Kursgebühr.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Di, ab 19.02.2013, 17:45 - 20:00 Uhr
€ 142,00, 15 Termine
Marion Roth
04-04-3025

Groß-Umstadt, JUZ - Das Jugendzentrum, Hanna-Kirchner-Straße 5
Mi, ab 15.05.2013, 08:45 - 12:00 Uhr
€ 127,00, 10 Termine
Gisela Farrenkopf
04-04-3026



Deutsch B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im B1 Niveau oder Vorkenntnissen im B2-Niveau, die ihre Fertigkeiten sowohl im mündlichen als auch im schriftlichen Bereich und in der Grammatik verbessern möchten. Typische Sprach- und Schreibsituationen aus Ihrem Berufsleben werden bearbeitet. In der Fachsprache Ihrer Arbeitswelt erlangen Sie größere Sicherheit, z. B. durch intensive Übungen im Leseverstehen.
Da der Kurs nur einmal pro Woche stattfindet, muss die Bereitschaft vorhanden sein, auch zu Hause für den Kurs zu lernen. Die Kosten für ein Lehrbuch und Kursmaterial (Kopien) entstehen zusätzlich zu der Kursgebühr.
Neue Teilnehmer sind gerne willkommen.

📖 *Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben*

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 14.02.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 142,00, 15 Termine
Jutta Rückert
✎ **04-04-3027**

Deutsch B2/C1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits schriftliche und mündliche Kenntnisse im Niveau B2 haben.
Eine Einstufungsberatung vor Kursbeginn wird empfohlen. Schriftliche und mündliche Sprachkenntnisse im Niveau C1 sind insbesondere wichtig für Teilnehmer und Teilnehmerinnen die eine Weiterbildung oder ein Studium anstreben.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 20:00 Uhr
€ 127,00, 15 Termine
Irmgard Thoms
✎ **04-04-3028**
Bei Bedarf und entsprechenden Deutschkenntnissen können die Teilnehmenden an einer B2 oder C1 Prüfung teilnehmen. Bitte beraten Sie dies zunächst mit der Kursleiterin. Die Prüfungsgebühr beträgt je nach Prüfung 150,- bis 189,- €.

Orientierungskurs

Dieser Kurs bildet den Abschluss der Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz. Es sind jedoch auch andere Teilnehmer gerne willkommen. Vorausgesetzt werden Deutschkenntnisse im Niveau B1.
Sie lernen Deutschland näher kennen. In dem Kurs werden gesellschaftliche, wirtschaftliche, rechtliche und politische Zusammenhänge und Landeskunde dargestellt. Themenbeispiele: politisches System, Sozialstaat, Bürgerrechte, Aufgaben von Gemeinden, Landkreisen, Bundesländern, Bildungssystem, Geschichte, Alltagskultur. Sie wenden Ihre Deutschkenntnisse an, indem Sie in der Gruppe über aktuelle Themen diskutieren.

Dieser Kurs ist auch zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest geeignet. Teilnehmer, die den Antrag auf Einbürgerung stellen, müssen sich danach für den Einbürgerungstest anmelden.

Am Ende des Kurses wird ein Test durchgeführt. Diesen Test können Sie auch als Nachweis der Kenntnisse über Gesellschaft, Recht und Politik in Deutschland für die Niederlassungserlaubnis nutzen. Sie können auch nur an dem Test teilnehmen (20,- €).
Die einzelnen Orientierungskurse können nur durchgeführt werden, wenn sich genügend Teilnehmer anmelden.

Orientierungskurs *IK

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di/Do, 19.02. - 16.05.2013, 18:30 - 20:45 Uhr
€ 151,00, 20 Termine
€ 60,00/72,00 mit Integrationskursberechtigung *
N.N.
✎ **04-04-3029**

📖 *Zur Orientierung, Hueber Verlag*

Groß-Zimmern, Friedensschule, Ludwigstraße 3
Mo/Mi/Fr, ab 18.02. - 22.03.2013, 08:30 - 11:45 Uhr
€ 151,00, 15 Termine
€ 60,00/72,00 mit Integrationskursberechtigung*
Andrea Baumann
✎ **04-04-3031**



Prüfungen

Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1

Der „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1" bildet den Abschluss der Integrationskurse. Diese Prüfung löst die alte Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" ab. Das Ergebnis im Niveau B1 wird für die Abschlussbescheinigung des Integrationskurses und den Antrag auf Einbürgerung vorausgesetzt. Au Pair oder Teilnehmer, die für das Ausland die Deutschkenntnisse nachweisen müssen, sollten sich erkundigen, ob sie besser das „Europäische Sprachenzertifikat B1" erwerben wollen, da dies im Ausland eher anerkannt sein könnte.
Der „Deutsch-Test für Zuwanderer" besteht aus 4 Teilen:

- Hörverstehen
- Leseverstehen
- schriftlicher Ausdruck (Brief)
- mündliche Prüfung in 2-er Gruppen

Einen Modelltest zur Prüfung finden Sie unter:
http://www.goethe.de oder
http://www.integration-in-deutschland.de

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 20.04.2013, 9:00 - 16:00 Uhr
€ 120,00, 1 Termin
für Integrationskursberechtigte einmalig kostenfrei
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **09-01-3002**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 06.07.2013, 9:00 - 16:00 Uhr
€ 120,00, 1 Termin
für Integrationskursberechtigte einmalig kostenfrei
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 21.05.2013
✎ **09-01-3010**

B2 und C1 Zertifikatsprüfungen

B2 und C1 Zertifikatsprüfungen werden nach Bedarf für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse eingerichtet. Sind zu wenig Kandidaten vorhanden, verweisen wir auf die Prüfungstermine der VHS Darmstadt.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 31.08.2013, 9:00 - 16:00 Uhr
€ 120,00, 1 Termin
für Integrationskursberechtigte einmalig kostenfrei
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 15.07.2013
✎ **09-01-3103**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 12.10.2013, 9:00 - 16:00 Uhr
€ 120,00, 1 Termin
für Integrationskursberechtigte einmalig kostenfrei
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 26.08.2013
✎ **09-01-3104**

Einbürgerungstest

Dieser Test wird für eine Einbürgerung vorausgesetzt. Sie müssen Kenntnisse aus Politik, Gesellschaft und deutscher Geschichte nachweisen. Die VHS führt diesen Test im Auftrag des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) durch. Für 33 Fragen haben Sie 60 Minuten Zeit. Durch Ankreuzen müssen Sie 17 Fragen richtig beantworten. Sie erhalten eine Auswahl aus 310 Fragen.
Die allgemeinen Fragen können Sie im Internet unter: www.bmi.bund.de oder www.i-punkt-projekt.de/downloads/einbuergerungstest-lernkarten.pdf anschauen.
Die hessischen Fragen finden Sie unter: www.hmdi.hessen.de.
Die Anmeldung erfolgt mit einem speziellen Anmeldeformular, welches Sie von uns auf Nachfrage erhalten.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 17.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 25,00, 1 Termin
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 18.03.2013
✎ **09-01-3004**

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 19.06.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 25,00, 1 Termin 1 Abend
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 20.05.2013
✎ **09-01-3007**

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 28.08.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 25,00, 1 Termin 1 Abend
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 29.07.2013
✎ **09-01-3101**

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 09.10.2013, 18:30 - 19:30 Uhr
€ 25,00, 1 Termin 1 Abend
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 09.09.2013
✎ **09-01-3102**

Orientierungskurstest für Externe

Dieser Test ist für Personen, die für die Niederlassungserlaubnis den Nachweis über den Orientierungskurstest vorzeigen müssen, aber aus beruflichen Gründen keinen Orientierungskurs besuchen können.
Die Anmeldung kann nur mit einem speziellen Formular erfolgen, welches Sie nach Rücksprache mit der VHS erhalten.
Ab Frühjahr 2013 soll der Einbürgerungstest und der Orientierungskurstest zu einem Test „Leben in Deutschland" zusammengelegt werden. Es gelten dann die Termine des Einbürgerungstestes.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 17.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 20,00, 1 Termin
N.N.
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **09-01-3006**

Deutsch als Muttersprache

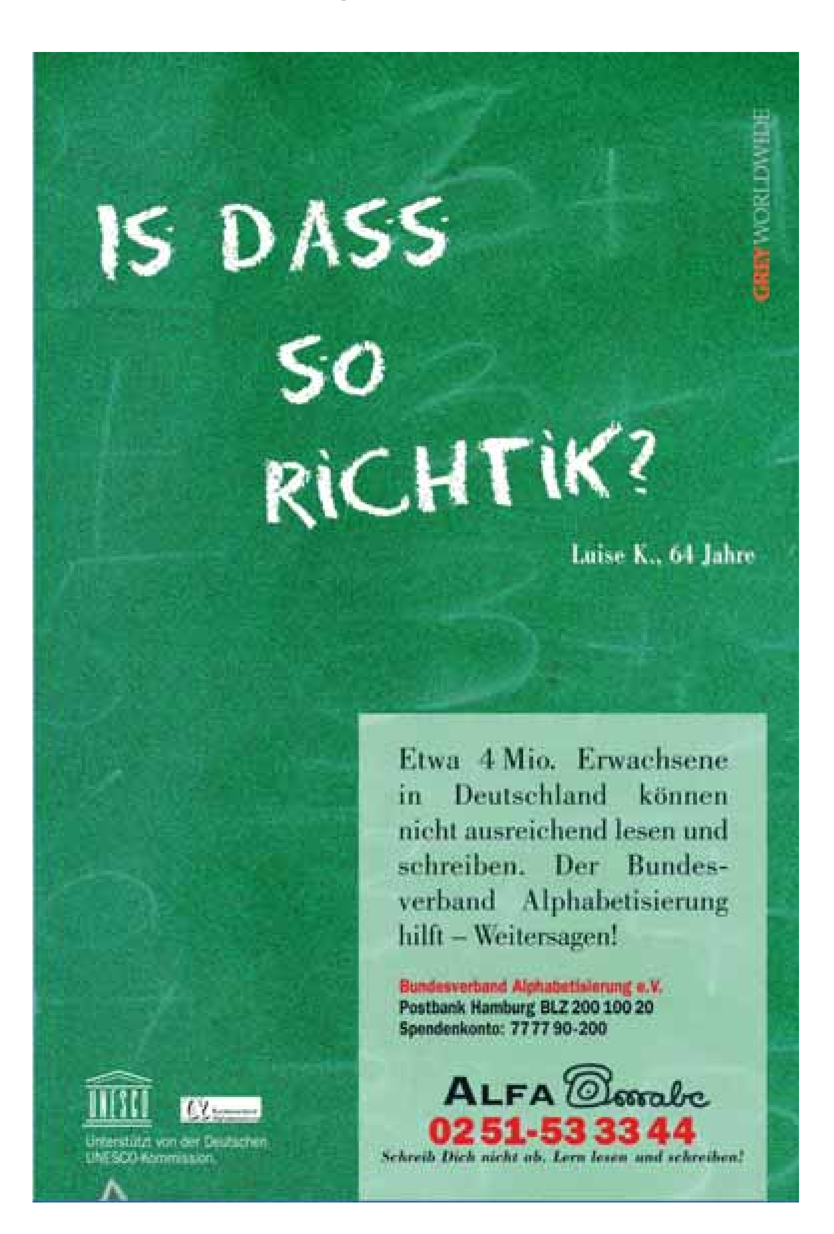
Trainingskurs: Lesen und Schreiben Wenn Lesen und Schreiben schwer fallen...

Dieser Kurs ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die im Alltag und im Beruf Probleme im Lesen und Schreiben haben. Nach einer neuen Studie geht man davon aus, dass ca. 7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben. Dies sind zur Hälfte Personen mit deutscher Muttersprache, die hier zur Schule gegangen sind. Sie haben Probleme beim Lesen und Schreiben von längeren Sätzen und dem Verständnis von Texten. Sie versuchen, ihre Lese- und Schreibschwierigkeiten vor Freunden, Kollegen, Vorgesetzten, auf Ämtern und vor den eigenen Kindern zu verstecken. Zunehmend gibt es Probleme, Formulare auszufüllen, eine Bewerbung zu schreiben, Fortbildungen zu besuchen. Der schwierigste Schritt ist es, den Mut aufzubringen, trotz aller Ängste und schlechten Erfahrungen einen neuen Anfang zu wagen. Wir wollen Ihnen helfen, je nach dem individuellen Kenntnisstand, die Lese- und Schreibfähigkeiten zu verbessern.
Wenn Sie diesen Text lesen und betroffene Menschen in Ihrem Umfeld kennen, bitten wir Sie, diese zu unterstützen, diesen Schritt zu gehen und zunächst am Telefon oder persönlich das Gespräch mit uns aufzunehmen. Wir beraten vertraulich über Lernmöglichkeiten.





Deutsch als Muttersprache



Bitte melden Sie Ihr Interesse bei der Fachbereichsleiterin, Fortuna Marx, Tel. 06071/881-2315.
Kurseinstieg ist zu jeder Zeit möglich!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 50,00, 16 Abende
Jutta Rückert
✎ **04-05-3001**
Kurseinstieg ist zu jeder Zeit möglich!

Rechtschreib-Training

Für Teilnehmende, die im beruflichen und privaten Bereich Unsicherheiten und Schwierigkeiten mit Deutsch haben. In dem Kurs werden die Rechtschreibregeln und die dazu notwendigen Grundlagen der Grammatik erarbeitet und die Rechtschreibung intensiv eingeübt. Individuelle Fragestellungen und Probleme werden berücksichtigt.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.03.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 50,00, 10 Termine
Jutta Rückert
✎ **04-05-3002**



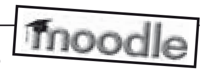
Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen

Kursformate

Jeder Mensch lernt anders und jeder Mensch hat unterschiedliche Vorstellungen von der Organisation des eigenen Lernens. Aus diesen Gründen haben wir verschiedene Kursformate für das Sprachenlernen im Programm:
Die **Standard-Sprachkurse** finden über das gesamte Semester einmal pro Woche vormittags oder abends statt und dauern 90 Minuten (2 UE). **Auffrischungskurse** gehen üblicherweise schneller im Stoff voran, **Kurse mit dem Zusatz „mit Muße“** lassen sich mehr Zeit. Unsere I**ntensiv- und Pluskurse** (3 UE/Woche) sowie die **Kompaktkurse** am Samstag bzw. **Wochenendkurse** richten sich an Lernende, die intensiver lernen und zügiger vorankommen wollen. Bei den sogenannten **Specials** werden neben dem Sprachen lernen noch bestimmte Lernvorlieben berücksichtigt. Eine Kombination von Unterricht im Klassenzimmer mit einer Kursleitung und im virtuellen Klassenzimmer bieten die vhs-online | Moodle – Kurse. Darüber gibt es im Fremdsprachenbereich unserer VHS verschiedene einwöchige **Bildungsurlaube**.

Beachten Sie bitte auch unsere **Sprachkursangebote im Fachbereich Senioren** (08-02) und bei der **Jungen VHS** (08-01).

vhs-online | Moodle



Sprache lernen, wann es Ihnen passt!
Lernen in der Gruppe macht Spaß, beim Lernen alleine am PC sind Sie zeitlich ungebunden. VHS-online | Moodle-Kurse bieten eine sinnvolle Kombination aus beidem. Gearbeitet wird an wenigen festgelegten Präsenzterminen im normalen Klassenraum der VHS und dazwischen zu selbst gewählten Zeiten im virtuellen Klassenzimmer auf der Lernplattform Moodle. Die Online-Lerneinheiten bestehen aus abwechslungsreichen Übungen und Materialien, die unsere Kursleitungen für jeden Kurs individuell zusammenstellen. Das Lernangebot wird lebendig durch den Austausch in der Gruppe, sowohl im Kurs vor Ort als auch auf der gemeinsamen Plattform, die nur mit Passwort zugänglich ist. Mit Ihren Mitlernenden können Sie sich via Chat, Blog oder Foren austauschen. Die Kursleitung steht zu bestimmten Zeiten für Fragen und Hilfestellung ebenfalls online zur Verfügung. Die regelmäßige Mitarbeit auf der Lernplattform ist Bestandteil des Kurses. Voraussetzung für diese Kurse ist der sichere Umgang mit der Plattform Moodle. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich über den Link www.go-moodle.info einarbeiten. Für Interessierte, die noch nicht auf Plattformen gearbeitet haben, sind die kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen“ im Fachbereich Beruf/ EDV Voraussetzung zur Teilnahme.

Sprachenzertifikate – Zeigen Sie, was Sie können!

Prüfungen sind in verschiedenen Niveaustufen und in fast allen bei uns angebotenen Sprachen möglich. Bei Interesse an einem Sprachenzertifikat sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung oder wenden Sie sich direkt an den Fachbereich Sprachen, Tel. 06071/881-2309 oder -2320.
Ab 8 Teilnehmenden organisieren wir auch mögliche Sprachprüfungen vor Ort.

Mindestzahl Teilnehmende

Kurse, bei denen die Mindestzahl der Teilnehmenden nicht erreicht ist, können nur stattfinden, wenn sich die Teilnehmenden **spätestens am 2. Kurstermin** auf eine erhöhte Kursgebühr oder eine Kürzung der vorgesehenen Termine einigen. Diese Festlegung bleibt auch bei später hinzukommenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern gültig.

An- und Ummeldung bei Sprachkursen

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn an. Diese Regelung gilt auch bei Fortsetzungskursen.
Sollte der von Ihnen gebuchte Kurs nicht der passende sein, so können Sie sich **innerhalb von 3 Werktagen** nach dem ersten Kurstermin schriftlich per Post (Postadresse: Jägertorstr. 207, 64289 Darmstadt) oder per E-Mail (vhs@ladadi.de) oder per Fax (06071/881-2319) beim Büro der Volkshochschule abmelden oder sich in einen anderen Kurs umbuchen lassen.

Beratung/Spracheinstufung

www.ladadi.de/vhs

Einstufung und Beratung

Um den passenden Sprachkurs für Sie zu finden, empfehlen wir allen Interessierten mit Vorkenntnissen dringend, die Möglichkeit der kostenlosen Einstufung und Beratung zu nutzen.

Erste Orientierungshilfe

Auf der Webseite www.ladadi.de/vhs finden Sie die allgemeinen Informationen zu Sprachkursen sowie die sprachenübergreifende Selbsteinschätzung auf Deutsch, die sich an den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens orientiert.

Kostenlose Online-Einstufung

Die gebührenfreien Online-Einstufungstests mit Auswertung sind für folgende Sprachen auf der Seite www.ladadi.de/vhs verlinkt: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Russisch und Schwedisch.

Telefonische Beratung

Fachbereichsleitungen Fremdsprachen

Elke Heß, Tel. 06071 / 881-2309
Englisch, Französisch, Spanisch, Kroatisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Skandinavische Sprachen, Russisch, Tschechisch

Gabriele Merziger, Tel. 06071 / 881-2320
Italienisch, Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Neugriechisch, Neuhebräisch, Türkisch





Englisch

Die Einteilung der Kurse nach den Lernstufen A1 bis C2 basiert auf dem europaweit einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Näheres dazu finden Sie unter Allgemeine Informationen vor den Sprachkursen.

Englisch A1

Englisch A1
Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs NEU

📖 *Next Starter - Aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 1*

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 09.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Jessica Heß
✎ **04-06-3001**

Abendkurs NEU

📖 *Next Starter - Aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 1*

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Di, ab 12.03.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Elma Sabic
✎ **04-06-3002**

Englisch A1 | Fit für den Urlaub NEU
Sprach- und Kulturkurs (zweisprachig Englisch/Deutsch)

📖 *Hooray for Holidays!, ab Lektion 1*

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in der englischsprachigen Welt von Großbritannien über die USA und Kanada bis Neuseeland erfahren. Ihr Buch „Hooray for Holidays" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter und enthält eine CD, mit der Sie das Verständnis der Hörtexte so häufig üben können, wie Sie möchten. Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mo, ab 04.03.2013, 19:15 - 20:45 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Sabine Sturzenegger
✎ **04-06-3003**

Lehrbücher für allgemeinsprachliche Englischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Next Starter – Aktualisierte Ausgabe	Hueber	978-3-19-202930-1
A1	Next A1	Hueber	978-3-19-002931-0
A1	Hooray for Holidays!	Hueber	978-3-19-007243-9
A2	Next A 2/1 (Teil 1)	Hueber	978-3-19-002932-7
A2	Next A 2/2 (Teil 2)	Hueber	978-3-19-002933-4
A2	A New Start Refresher A2, Lernerpaket	Cornelsen	978-3-464-20238-8
A2/B1	Network Basic Conversation	Langenscheidt	978-3-526-50468-9
B1	Next B1/1 (Teil 1)	Hueber	978-3-19-002934-1
B1	Next B1/2 (Teil 2)	Hueber	978-3-19-002935-8
B1	Straightforward Intermediate	Macmillan/Hueber	978-3-19-002953-2
B1	A New Start Refresher B1, Lernerpaket	Cornelsen	978-3-464-20239-5
B1/B2	In Conversation	Klett	978-3-12-501555-5
B1/B2	In Conversation II	Klett	978-3-12-501556-2
B2	Straightforward Upper-Intermediate	Macmillan/Hueber	978-3-19-102953-1
B2	A New Start Refresher B2, Lernerpaket	Cornelsen	978-3-464-20240-1
B2/C1	In Conversation B2/C1	Klett	978-3-12-501557-9

Englisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

📖 *Next Starter, ab Lektion 3/4*

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo, ab 25.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Barbara Stuckert
✎ **04-06-3004**

Abendkurs

📖 *Next Starter, ab Lektion 4*

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Sonja Kirchmann, 06078/917749
✎ **04-06-3005**

Abendkurs

📖 *Next A1, ab Lektion 10*

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
ab **Mo,** 18.02.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
jedoch nicht am 08.04.2013
€ 90,50, 14 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Kathleen Serth, 06073/88193
✎ **04-06-3006**

Abendkurs

📖 *Next A1, ab Lektion 7/8*

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Tanja Schüttler
✎ **04-06-3007**

Englisch A1 | Auffrischung von Anfang an für Alltag und Beruf NEU BU
Bildungsurlaub

📖 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

In diesem Kompaktkurs können Sie Ihr länger zurückliegendes Schulenglisch in kürzester Zeit nahezu von Anfang an auffrischen. Wir behandeln den Stoff, für den Sie normalerweise ein Semester und mehr benötigen. In einer überschaubaren Gruppe (maximal 12 Personen) werden wir die wichtigste Basisgrammatik wiederholen, einfache Dialoge üben und englische Ausdrücke und Redewendungen für Alltag und Beruf erlernen. Außerdem erfahren Sie einiges über kulturelle und politische Entwicklungen in den USA und Groß-Britanniens und die wichtigsten Unterschiede zu Deutschland. Die Kosten für einen Reader mit Arbeitsblättern sind in der Kursgebühr enthalten.
Hinweis: Dieser Kurs eignet sich nicht für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse! Behandelt wird unter anderem, aber nicht ausschließlich, berufsbezogenes Material. Selbstverständlich können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaubsanspruch haben.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Mo - Fr, 15.04. - 19.04.2012,
09:00 - 16:00 Uhr, inkl. 60 Min. Pause
€ 173,50, 5 Tage
Barbara Stuckert
An- bzw. Abmeldung bis 18.03.2013
✎ **04-06-3008**



Englisch A1 | Auffrischung von Anfang an

Die Auffrischungskurse der Stufe A1 richten sich an „falsche Anfänger/innen“, die vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt, aber vieles vergessen haben und nun noch einmal fast von vorne beginnen möchten. Sie arbeiten mit dem gleichen Lehrbuch wie in den regulären Kursen, gehen aber schneller voran als Kurse, in denen keine Vorkenntnisse vorausgesetzt werden.

Abendkurs | Pluskurs NEU

Schnellerer Lernerfolg durch eine Unterrichtsstunde mehr pro Woche (3 UE)

Next A1, ab Lektion 1

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 11.03.2013, 18:30 - 21:00 Uhr
€ 114,50, 12 Termine
Deirdre Lasaar
✎ **04-06-3009**

Abendkurs NEU

Ein Angebot für „falsche Anfänger“, die vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt, aber vieles vergessen haben und nun noch einmal fast von vorne beginnen möchten. Der Kurs arbeitet mit dem gleichen Lehrbuch wie in den regulären Kursen, geht aber schneller voran.

Next A1, ab Lektion 1

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Do, ab 07.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Fitzroy Woods
✎ **04-06-3010**

Abendkurs

Dieser Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester ist offen für neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Zweifelsfall empfehlen wir unseren kostenlosen Online-Einstufungstest (unter Beratung/ Spracheinstufung).

Next A1, ab Lektion 4

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mo, ab 18.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Elma Sabic
✎ **04-06-3011**

Sprach- oder Kochkurs?

Bewegen in der Natur oder Englisch üben? Machen Sie doch beides gleichzeitig! Unter dem Stichwort „Special“ bieten wir Ihnen Angebote, die aus dem Rahmen fallen: z.B. kombinierte Sprach- und Kochkurse oder Sightseeing in der Region auf Englisch. Wir wünschen viel Vergnügen!

Englisch Special: English Afternoon Tea Party NEU

(zweisprachig englisch/deutsch)
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Freuen Sie sich auf eine traditionelle britische Tea Party am Nachmittag! Sie erfahren einiges über die Geschichte und Bedeutung dieser Institution früher und heute, die passende Musik und Tischdekoration, typische Rezepte und deren Herkunft und natürlich auch, wie man eine perfekte Tasse englischen Tees zubereitet. Außerdem bereiten wir verschiedene Sandwiches und Cup Cakes (Muffins) oder Toffee Pudding zu, die wir anschließend gemeinsam zum Tee genießen werden. Sie werden Gelegenheit haben, den passenden Wortschatz im Kurs zu üben, aber englische Sprachkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich für die Teilnahme!
Let's enjoy a traditional Englisch Afternoon Tea Party. We'll talk about the history and significance in past and modern times, tearoom music and traditional places, recipes and their origins, laying an inviting tea party table and how to make the perfect English cup of tea. Learning by doing: we make cup cakes (Muffins) or sticky toffee pudding (nice and kitschy) and of course we sit down and enjoy eating different sandwiches, the freshly made cup cakes and having that perfect cup of tea. Language support will be given to you with vocabulary sheets and further information.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 09.03.2013, 13:00 - 16:15 Uhr
€ 18,00, 1 Termin
plus Lebensmittelkosten: ca. 5,00 € im Kurs zu zahlen
Rosalie Stratford
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **04-06-3012**



Englisch A2

Englisch A2 Special: Basic Conversation | Walk and Talk NEU

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Bitte mitbringen: gute Schuhe zum Walken, evtl. Decke oder kleines Kissen

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Englisch üben einmal anders: beim Spaziergang im Wald und durch die malerischen Weinberge von Groß-Umstadt! Ihre Kursleiterin hat unter anderem einige Kommunikationsübungen rund um den Waldlehrpfad vorbereitet - natürlich auf Englisch. Und sollte das Wetter einmal gar nicht mitspielen, verlegen wir unseren Konversationskurs in ein örtliches Café.
Practice speaking English while walking in the beautiful vineyards of Groß-Umstadt! Together we will explore the countryside and learn vocabulary and useful phrases in a new way. We will also visit some activity points in the forest that help us in becoming creative. In case of bad weather we'll have our conversation course in a local cafe.
Grundkenntnisse der Stufe A2 werden vorausgesetzt. Bei Interesse kann anschließend ein Folgekurs eingerichtet werden.
Hinweis: Treffpunkt ist der Waldparkplatz oberhalb des Restaurants „Farmerhaus“. Bitte pünktlich erscheinen!

Groß-Umstadt, Weinberge oberhalb des Kreiskrankenhauses
Mi, ab 22.05.2013, 17:00 - 18:30 Uhr
€ 27,00, 3 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Sonja Kirchmann, 06078/917749
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **04-06-3013**

Seniorenkurse Sprachen

Bitte beachten Sie auch unsere Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) unter der Rubrik Senioren.

Englisch A2 Special: Basic Conversation | English in the Pub

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Relaxed conversation in a pub - practice conversation and learn new vocabulary while sampling a cider or beer. Entspannte einfache Konversation bei einem Glas Guiness oder Cider im Irish Pub - welcher Ort eignet sich besser, um Small Talk auf Englisch zu üben? Teilnehmende sollten Grundkenntnisse in Englisch mitbringen.

Pfungstadt, Irish Pub, Kirchstr. 38
Di, 12.03., 09.04., 07.05., 11.06.2013,
18:00 - 19:30 Uhr
€ 36,00, 4 Termine
Speisen und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Elke Woll
An- bzw. Abmeldung bis 07.03.2013
04-06-3014

Englisch A2

Abendkurs

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben und nun ihre Kenntnisse ausbauen wollen. Er kann aber auch als Auffrischungskurs besucht werden, wenn Ihre Schulenglischkenntnisse schon eine Weile zurückliegen. Im Zweifel nutzen Sie bitte unsere kostenlosen Online-Einstufungstests (unter Beratung/Spracheinstufung).

Next A2/1, ab Lektion 1

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mi, ab 10.04.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 72,00, 11 Termine
Sonja Kirchmann, 06078-917749
04-06-3015

Abendkurs

Info siehe Kurs 04-06-3015

Next A2/1, ab Lektion 1

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
N.N.
04-06-3016

Abendkurs

Next A2/1, ab Lektion 7/8

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Mi, 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 11 Termine
Elke Woll
04-06-3017

Vormittagskurs

Come and join our fun loving group. We are going to improve our basic English, so that on holidays in English speaking countries we can practise everything that we have learnt.

Next A2/2, ab Lektion 4

Dieburg, Schlossgartenhalle, Am Schwimmbadweg 3
Mo, ab 18.02.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
nicht jedoch am 08.04.2013
€ 90,50, 14 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Kathleen Serth, 06073/88193
04-06-3018

Abendkurs

Bei Interesse haben die Teilnehmenden dieses Kurses die Gelegenheit, zusätzlich zum Lehrbuch die Internet-Lernplattform „Moodle“ auszuprobieren.

Next A2/2, ab Lektion 1

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Mo, ab 18.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Christian Schickling
04-06-3019

Vormittagskurs

Next A2/2, ab Lektion 3

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Di, ab 26.02.2013, 09:15 - 10.45 Uhr
nicht jedoch am 12.03.2013
€ 78,00, 12 Termine
Ingrid Wegmann, 06162/85672
04-06-3020

Englisch A2 | Auffrischung

Die Auffrischungskurse der Stufe A2 richten sich an Teilnehmende mit mindestens 3 bis 4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen.

Abendkurs

NEU

A New Start Refresher A2, ab Lektion 1

Sie haben mangels Übung manches vergessen und möchten ihre damals erworbenen Kenntnisse wieder aktivieren und weiter ausbauen? Dann sind Sie hier richtig. Geübt werden alle sprachlichen Fertigkeiten, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Verständigung in Alltagssituationen liegt, und natürlich wiederholen wir auch die wichtigste Grundstufengrammatik.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 04.03.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Margit Heil-Fowler
04-06-3022

Englisch A2 | Auffrischung und Basic Conversation

Abendkurs

A New Start Refresher A2, ab Lektion 6/7

Ziel dieses Kurses ist neben der Auffrischung von Wortschatz und Grammatik der Grundstufe vor allem, flüssiger und freier Englisch zu sprechen. Wir üben die Sprache so, wie sie tatsächlich im Alltag verwendet wird. Come on, let's practise!

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Di, ab 19.02.2013, 19:45 - 21:15 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Elma Sabic
04-06-3023

Englisch A2/B1 | Basic Conversation

Abendkurs

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn
Ihr Ziel ist, bei guten englischen Grundkenntnissen (Ende der Stufe A2/Anfang B1) in Alltagssituationen flüssiger zu sprechen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Hören und Sprechen stehen im Mittelpunkt - Sie üben, zu verschiedenen Themen Ihre Meinung zu äußern, ein Gespräch am Laufen zu halten usw. Bei Bedarf wird auch die Grammatik noch einmal kurz wiederholt. Come on, join us and let's talk!

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 28.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
N.N.
04-06-3024

Englisch A2/B1 Grammar Hotspots | Auffrischung

NEU

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn
Dieses Angebot kann ergänzend zu einem regulären VHS-Englischkurs, aber auch als Vor- oder Nachbereitung eines Kurses gebucht werden. Wir behandeln in konzentrierter Form die grammatischen Schwerpunkte und Stolpersteine, die in Kursen auf dem Sprachniveau zwischen A2 und B1 typischerweise auftreten. Individuelle Vertiefung und gezieltes Bearbeiten eigener Schwächen sind in Abstimmung mit der Kursleitung möglich. Zwischen den Präsenzterminen arbeiten Sie zeit- und ortsunabhängig mit Begleitung durch die Kursleitung auf der Online-Lernplattform „Moodle“.
Hinweis: Für Teilnehmende ohne Moodle-Kenntnisse wird der Besuch einer der beiden kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen“ zur Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform (siehe Kurs 05-01-3001 und 3002) vorausgesetzt. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich auch über den Link http://www.gomoodle.info einarbeiten. Sie benötigen einen aktuellen PC mit DSL-Internetzugang.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa., 16.03., 13.04. u. 27.04., jeweils 13:00-16:15 Uhr
€ 86,50, 3 Termine
Christian Schickling
moodle
An- bzw. Abmeldung bis 07.03.2013
04-06-3025

Englisch B1

Englisch B1 Abendkurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

Next B1/1, ab Lektion 5

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 26.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Catherine Junkert
04-06-3026

Vormittagskurs

Next B1/1, ab Lektion 1/2

Groß-Umstadt, Ev. Gemeindehaus, Pfälzer Gasse 14
Mi, 27.02.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 98,00, 13 Termine
Barbara Stuckert
04-06-3027

Abendkurs

Next B1/1, ab Lektion 1/2

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Di, ab 26.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Barbara Stuckert
04-06-3028

Abendkurs

Next B1/1, ab Lektion 2/3

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Barbara Stuckert
04-06-3029

Abendkurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

Next B1/1, ab Lektion 4

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mi, ab 20.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Ulrike Seiler
04-06-3030

Abendkurs

Do not hesitate to join us for improving your English, gaining confidence in speaking and having fun within the group. You're heartily welcome!

Next B1/2, ab Lektion 4

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 19:15 - 20:45 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Gisela Schaffert
04-06-3031

Englisch B1 | Auffrischung

Die Auffrischungskurse der Stufe B1 richten sich an Teilnehmende, die vor einer Weile schon einmal mindestens 6 Jahre Schulenglisch (bis zur Mittleren Reife) gelernt, aber seitdem vieles vergessen haben. Wortschatz und Grammatik bis zum Ende der Stufe B1 werden noch einmal gründlich und mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt. Sie üben alle Fertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen und ein wenig Schreiben, wobei der mündliche Ausdruck in Alltagssituationen im Mittelpunkt steht.

Abendkurs

NEU

A New Start Refresher B1, ab Lektion 1

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 07.03.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
N.N.
04-06-3032

Abendkurs | Mit Muße

Dieser Fortsetzungskurs eignet sich besonders für Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre und mehr Zeit (3 Unterrichtsstunden pro Kursabend), aber in gemächlichem Arbeitstempo ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Straightforward Intermediate, ab Lektion 8

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 20:30 Uhr
€ 124,00, 13 Termine
Vera Spengler, 06155/829908
04-06-3033

Vormittagskurs

This course will help you to continue to improve your English using a text book together with a variety of materials connected with the Anglo-Saxon world. Visits to the English Theatre in Frankfurt are also possible.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Mi, ab 27.02.2013, 08:00 - 09:30 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rosemary Rainals
04-06-3034





Abendkurs | Mit Muße

In diesem Kurs werden wir in lockerer Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo unsere Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. Er eignet sich nicht für Teilnehmende, die Englisch in erster Linie beruflich nutzen wollen.

Next B1/1, ab Lektion 8

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:45 Uhr
€ 104,50, 14 Termine
Renate Heise
✎ **04-06-3035**

Englisch B1/B2 | Conversation and revision

Abendkurs

For students who want to brush up their English in a relaxed atmosphere. We will talk, write, play and discuss without forgetting to have fun. Our work is based on current „Spotlight" magazine articles. This long-running course also welcomes new participants.

Aktuelle Ausgabe von „Spotlight"

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Beate Jacob, 06071/44945
✎ **04-06-3036**

Abendkurs

For students who want to brush up their English in a relaxed atmosphere. We will talk, write, play and discuss without forgetting to have fun. Our work is based on current magazine articles.

Aktuelle Ausgabe von „Spotlight"

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Beate Jacob, 06071/44945
✎ **04-06-3038**

Vormittagskurs

For participants who would like to gain confidence in speaking, learn new vocabulary and revise grammar in a relaxed atmosphere. The emphasis will be on speaking and gaining confidence. We'll also read and discuss easy texts and conversation topics. Only English is spoken.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Pfungstadt, Feuerwehrgerätehaus, Mühlstraße 24
Mo, ab 18.02.2013, 08:30 - 10:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Angela de Leon Nieves, 06157-81600
✎ **04-06-3039**

A bendkurs

For participants who would like to gain confidence in speaking, learn new vocabulary and revise grammar. We're going to read and discuss short stories and current newspaper articles and do ten minutes of grammar revision based on the texts in each session.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mo, ab 25.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Catherine Junkert
✎ **04-06-3040**

Englisch B2

Abendkurs

Along with our textbook we'll cover current articles, short stories and contemporary literature.

Straightforward Upper Intermediate, ab Lektion 9

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
€ 4,00 für Fotokopien zusätzlich
Heike Gabriel
✎ **04-06-3041**

Abendkurs

Straightforward Upper Intermediate, ab Lektion 10

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Di, ab 19.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Susu Wang
✎ **04-06-3042**

Englisch B2 | Auffrischung

Die Auffrischungskurse dieser Stufe richten sich an Teilnehmende mit mindestens 8 Jahren Schulenglisch oder entsprechenden Vorkenntnissen. Mit Hilfe eines interessanten Lehrbuchs werden kommunikative Kernkompetenzen geübt sowie Wortschatz und Grammatik auf Fortgeschrittenenniveau aufgefrischt und vertieft.

Vormittagskurs

Straightforward Upper Intermediate 2nd edition, ab Lektion 4

If you want to brush up your English, using a course book to remind you about the grammar, but with plenty of conversation and other activities on various topics, then come and join us!

Dieburg, Schlossgartenhalle, Am Schwimmbadweg 3
Mo, ab 18.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
jedoch nicht am 08.04.2013
€ 90,50, 14 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Kathleen Serth, 06073-88193
✎ **04-06-3043**

Englisch B2 | Conversation

Let's talk! The following courses are for those who speak English already quite well and who want to improve their speaking ability and broaden their knowledge about various subjects. The courses also include a certain amount of grammar revision but the emphasis is on developing more and more fluency and building up your word power.

Abendkurs

Conversation, vocabulary and phrasal training are the main focus of this course. We will read a short story of your choice and do some speaking activities for business purposes as well. Topics we'll cover this semester range from „Unusual experiences" and „A healthy lifestyle" to fine arts and sports.

In Conversation, ab Lektion 11

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mo, ab 18.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Sonja Kirchmann, 06078/917749
✎ **04-06-3044**

Vormittagskurs

This course offers a basis for general discussion at an upper intermediate level on a variety of topics usually (but not exclusively) related to the English-speaking world. From current affairs, films, festivals and food to history, literature and songs - and regular visits to the English Theatre in Frankfurt: English can be fun!

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Groß-Umstadt, Ev. Gemeindehaus, Pfälzer Gasse 14
Do, ab 28.02.2013, 09:15 - 10:45 Uhr
€ 76,50, 10 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rosemary Rainals
✎ **04-06-3045**

Vormittagskurs

Kursinfo siehe ✎ **04-06-3045**

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Di, ab 26.02.2013, 08:30 - 10:00 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rosemary Rainals
✎ **04-06-3046**

Vormittagskurs

Kursinfo siehe ✎ **04-06-3045**

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Di, ab 26.02.2013, 10:15 - 11:45 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rosemary Rainals
✎ **04-06-3047**

Vormittagskurs

You already speak quite fluently but would like to improve and keep up your English and learn more vocabulary. We'll discuss various newspaper and magazine articles and topics of general interest and there'll be a little grammar as well. Only English is spoken.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 20
Di, ab 19.02.2013, 08:30 - 10:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Angela de Leon Nieves, 06157/81600
✎ **04-06-3048**

Abendkurs

This course will help you feel more confident in speaking English. Discussions on interesting topics, reading and listening, other speaking activities and some grammar practice will be incorporated into the lessons. Let's have fun whilst learning English!

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mi, ab 20.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rosalie Stratford
✎ **04-06-3049**

Englisch B2/C1 | Advanced Conversation

Abendkurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

In Conversation B2/C1

If you have already reached an upper intermediate level of English and would like to discuss topics of general interest and current events to keep your speaking practice going, then this course is for you. You'll improve your spoken fluency and discussion skills, and if necessary we'll also touch on some tricky grammatical points. Since this is a small group, you'll get plenty of opportunity to talk.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 06.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 94,50, 11 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Fitzroy Woods
✎ **04-06-3050**

Englisch für den Beruf

Die Kurse „Englisch für den Beruf" unterscheiden sich von den allgemeinsprachlichen Kursen in der inhaltlichen Schwerpunktsetzung und anderem Lehrmaterial, das vor allem den am Arbeitsplatz benötigten Wortschatz berücksichtigt.

Englisch für den Beruf A1

Englisch für den Beruf A1 | geringe Vorkenntnisse

NEU

Business English for Beginners A1 (Neuausgabe), ab Lektion 1

Sie brauchen Englisch am Arbeitsplatz, haben aber nur geringe Vorkenntnisse (etwa 1 bis 2 Semester) und trauen sich noch keinen Business-Englisch-Kurs zu? Nur Mut: Wir arbeiten in diesem Kurs mit einem Lehrbuch, das nur geringe Englischkenntnisse voraussetzt und mit dem Sie von Anfang an konsequent berufsbezogenen Wortschatz üben. Auch die Grammatik wird im beruflichen Zusammenhang geübt. Hörverstehensübungen machen Sie mit Akzenten von englischsprachigen Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt vertraut. Das Besondere an diesem Kurs: In den Lernphasen zwischen den Samstagsterminen üben Sie, wann und wo Sie wollen, auf der Online-Lernplattform Moodle und erhalten dazu Feedback von Ihrer Kursleitung. Auch Fragen können dort mit anderen Teilnehmenden und dem Trainer geklärt werden.
Hinweis: Für Teilnehmende ohne Moodle-Kenntnisse wird der Besuch einer der beiden kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen" zur Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform (siehe Kurs 05-01-3001 und 3002) vorausgesetzt. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich auch über den Link http://www.gomoodle.info einarbeiten. Sie benötigen einen aktuellen PC mit DSL-Internetzugang.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 16.03., 13.04., 27.04., 25.05., 08.06.2013, 09:00 - 12:15 Uhr
plus Online-Phasen (insgesamt 36 UE)
€ 136,00, 5 Termine
Christian Schickling
moodle
An- bzw. Abmeldung bis 07.03.2013
✎ **04-06-3052**





Lehrbücher für berufsbezogene Englischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Business English for Beginners A1 (Neuausgabe)	Cornelsen	978-3-06-020658-2
A2	Business Englisch for Beginners A2 (Neuausgabe)	Cornelsen	978-3-06-020660-5
A2/B1	At Work	Klett	978-3-12-502755-8
B1	A New Start Professional Refresher B1	Cornelsen	978-3-464-20029-2

Englisch für den Beruf A2

Englisch für den Beruf A2 | Bildungsurlaub

BU

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Dieser Intensivkurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihr verschüttetes Schulenglisch rasch aufzufrischen und berufsbezogen zu erweitern. In einer überschaubaren Gruppe (maximal 12 Personen) üben Sie in unterschiedlichen Arbeitsformen den Wortschatz für typische Situationen aus dem beruflichen Alltag. Themen sind unter anderem: Telefonate und E-Mails, der direkte Umgang mit Kunden und kulturelle Unterschiede zwischen den USA und Deutschland. Situationsbezogen wird auch die Grundstufengrammatik kurz wiederholt. Die Kosten für einen Reader mit Arbeitsblättern sind in der Kursgebühr enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: mindestens 3 bis 4 Jahre Schulenglisch bzw. länger zurück liegender Realschulabschluss oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte nutzen Sie unbedingt unsere kostenlose Online-Einstufung und telefonische Beratung. Für die Teilnahme sollten Sie beim Einstufungstest der Stufe A2 mindestens 30 bis 50 Prozent erreicht haben. Diese Veranstaltung ist für Teilnehmende gedacht, die an ein intensiveres Lerntempo gewöhnt sind.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Mo - **Fr,** 22.04. - 26.04.2013, 09:00 - 16:00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)
€ 173,50, 5 Tage
Andrea Krüger
An- bzw. Abmeldung bis 25.03.2013
✎ **04-06-3053**

Englisch für den Beruf A2

Business English for Beginners A2 (Neuausgabe), ab Lektion 4

Wir arbeiten in diesem Kurs mit einem bewährten und speziell auf deutschsprachige Lernende zugeschnittenen Buch, mit dem Sie genau den Wortschatz üben, den Sie in typischen Situationen in der Geschäftswelt brauchen. Sie lernen zum Beispiel, wie man Informationen einholt, Bestellungen aufgibt und und geschäftliche Telefongespräche führt. Auch die Grammatik wird konsequent im beruflichen Zusammenhang geübt. Die CD zum Buch enthält viele Hörverständnisübungen, die Sie mit Akzenten von englischsprachigen Menschen aus aller Welt vertraut machen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 08.06.2013
09:30 - 11:45 Uhr
€ 81,50, 7 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Christiane Plaum
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **04-06-3054**

Englisch für den Beruf B1

Englisch für den Beruf B1 | E-Mails and more

NEU

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Sie fühlen sich mündlich recht fit in Englisch, aber bei schriftlichen Texten fehlt es Ihnen manchmal an Sicherheit? In diesem Kurs über wir gezielt Textformen, die Sie im Geschäftsleben brauchen, wie z.B. E-Mails und Reports. Drei Präsenzveranstaltungen im Kurs und intensives, angeleitetes Training auf der Online-Lernplattform Moodle helfen Ihnen, Wortschatz, Grammatik und schriftsprachlichen Ausdruck für Ihren Job gezielt und effektiv zu verbessern. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie Sie anschließend auch alleine weiter üben können. Die Arbeit auf der Online-Plattform ermöglicht individuelle Schwerpunktsetzungen, je nach Bedarf der Teilnehmenden.

Hinweis: Für Teilnehmende ohne Moodle-Kenntnisse wird der Besuch einer der beiden kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen“ zur Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform (siehe Kurs 05-01-3001 und 3002) vorausgesetzt. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich auch über den Link http://www.gomoodle.info einarbeiten. Sie benötigen einen aktuellen PC mit DSL-Internetzugang.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 25.05., 08.06., 22.06.2013, 13:00 - 16:15 Uhr, plus Online-Phasen (insgesamt 20 UE)
€ 78,00, 3 Termine
Christian Schickling



An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **04-06-3055**

Englisch für den Beruf B2

Englisch für den Beruf B2

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Für Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse für die Kommunikation im Berufsalltag weiter ausbauen möchten. Anhand von relevanten Themen und Texten werden typische Situationen aus dem Berufsalltag in international tätigen Unternehmen auf einem fortgeschrittenen Lernniveau behandelt.

Voraussetzung: mindestens 7-8 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 20:00 Uhr
jedoch nicht am 24.04.2013
€ 102,00, 10 Termine
€ 4,00 für Fotokopien zusätzlich
Andrea Krüger
✎ **04-06-3056**

Englisch für den Beruf B2/C1 | International Business Topics

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

This course is designed for those who use English in business (or will do so in the future). It is intended to complement the more technical business courses by picking up new vocabulary but more importantly encouraging and developing fluency of conversation. Each week a current topic in business or finance from America to Asia will be looked at and discussed in detail. The course will also cover the other language skills - listening, reading and writing - and assess the ability to use a full range of structures and language functions in a business context. Among other things, the participants will learn how to exchange views on specific issues, evaluate proposals in a meeting and implement them and explore possible solutions to business problems.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, ab 28.02.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 100,00, 13 Termine
Eileen Walther-Heger, 06154/8018504
✎ **04-06-3057**

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.

Schauen Sie doch einmal rein!

Französisch

Die Einteilung der Kurse nach den Lernstufen A1 bis C2 basiert auf dem europaweit einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Näheres dazu finden Sie unter Allgemeine Informationen vor den Sprachkursen.

Lehrbücher für Französischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch	Hueber	978-3-19-003325-6
A2	On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch	Hueber	978-3-19-003351-5
A2/B1	Prenons la parole, Lehrbuch	Klett	978-3-12-529284-0
B1	On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch	Hueber	978-3-19-003354-6
B1	Reprise, Lehr- u. Arbeitsbu ch	Hueber	978-3-19-003259-4
	Französisch für Büffelmuffel	Rowohlt	978-3-499-61909-0

Französisch A1

Französisch A1
Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs
NEU

On y va! A1, ab Lektion 1

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Di, ab 12.03.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Sina Göttmann
04-08-3001

Vormittagskurs
NEU

Ein Kurs für alle, die sanft in die Sprache einsteigen möchten. Auch Teilnehmende, die vor längerer Zeit schon einmal Französisch gelernt haben und noch einmal neu beginnen möchten, sind herzlich willkommen. Bei Bedarf üben wir im Kurs als Ergänzung auch den typischen Grundwortschatz für den Urlaub.

On y va! A1, ab Lektion 1

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Di, ab 09.04.2013, 09:15 - 10:45 Uhr
€ 72,00, 11 Termine
Evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Muriel Eufinger
04-08-3002

Französisch A1 | Fit für den Urlaub
NEU

Sprach- und Kulturkurs
(zweisprachig französisch/deutsch)

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen, die Sie für den Urlaub in Frankreich oder einem anderen französischsprachigen Land benötigen. Außerdem erfahren Sie einiges über Kultur und Kulinarik sowie Unterschiede in der Kommunikation, zum Beispiel bei Gesten, Verhaltensregeln oder Zeichen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa. 08.06., 15.06., 22.06.2013, 09:30-12:45 Uhr
€ 40,50, 3 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Gwennaelle Lüderwaldt
An- bzw. Abmeldung bis 29.05.2013
04-08-3003



Französisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

On y va! A1, ab Lektion 3

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Friederike von Boetticher, 06162/4130
04-08-3004

Abendkurs

On y va! A1, ab Lektion 7

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Friederike von Boetticher, 06162/4130
04-08-3005

Abendkurs

On y va! A1, ab Lektion 8

Groß-Bieberau, Albert-Einstein-Schule, Hügelstraße 20
Di, ab 19.02.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Corinne Francois-Schirmer, 06071/81283
04-08-3006

Französisch A1/A2

Abendkurs

On y va! A1, ab Lektion 8/9

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Gwennaelle Lüderwaldt
04-08-3007

Französisch A1 | Auffrischung

Abendkurs

On y va! A1, ab Lektion 4

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an „falsche Anfänger" - Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Französisch gelernt, aber vieles vergessen und möchten nun noch einmal nahezu von vorne beginnen. Wir arbeiten mit dem gleichen Lehrbuch wie im Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, gehen aber etwas schneller voran. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Armelle Elflein, 06257/5051779
04-08-3008

Französisch A2

Französisch A2

Abendkurs | Pluskurs

Schnellerer Lernerfolg durch eine Unterrichtsstunde mehr pro Woche (3 UE)

On y va! A2, ab Lektion 4

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 21:00 Uhr
€ 114,50, 12 Termine
Marielle Guinet, 06073/62452
04-08-3009



Abendkurs

On y va! A2, ab Lektion 4

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 18:45 - 20:15 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
Véronique Kornfeld
04-08-3010

Vormittagskurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

On y va! A2, ab Lektion 7

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Mo, ab 18.02.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Ursula Humm
04-08-3011

Abendkurs

On y va! A2, ab Lektion 7

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Véronique Kornfeld
04-08-3012

Französisch A2 | Auffrischung: Französisch für Büffelmuffel

Vormittagskurs

NEU

Französisch für Büffelmuffel

Sie möchten Ihre eingerosteten Französischkenntnisse auffrischen, haben aber wenig Zeit? Mit diesem Buch finden Sie leicht den Wiedereinstieg in das einmal Erlernte. Den Rahmen bildet ein kurzer Krimi, angereichert mit Vokabelhilfe, kurzen Grammatikerklärungen und kleinen Tests. Eigentlich zum Selbstlernen gedacht, können wir im Kurs ergänzend zum Buch auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und bestimmte Themen kürzer oder auch ausführlicher mit Sprachspielen und anderen zusätzlichen Materialien behandeln.

Dieburg, Goetheschule (Altes Schulgebäude), Raum 114, Goethestraße 10-14
Di, ab 05.03.2013, 10:45 - 12:15 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Corinne Francois-Schirmer, 06071/81283
04-08-3013

Französisch A2/B1 | Conversation et révision

Abendkurs

Un cours pour améliorer ses connaissances de la langue parlée, pour passer ses vacances en France. Révision et approfondissement des connaissances grammaticales. Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen

Wird zu Kursbeginn besprochen

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Mi, ab 27.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 60,00, 9 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Marie-Pierre Flanz
04-08-3014

Französisch B1

Französisch B1 | Auffrischung/ Wiederholung und Vertiefung

Die Kurse dieser Reihe richten sich an Teilnehmende, die schon einmal etwa 5 Jahre in der Schule Französisch gelernt, aber vieles vergessen haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Sie eignen sich auch für Interessierte, die schon seit einiger Zeit an einem VHS-Französischkurs teilnehmen und ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe B1 durch Wiederholung mit anderem Material festigen wollen.



Abendkurs

Reprise, ab Lektion 10 und aktuelle Themen aus Frankreich

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 04.03.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Harald Beck
04-08-3015

Vormittagskurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen. Wir lesen und diskutieren unter anderem über kurze Lektüren.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, bitte Außentreppe benutzen!
Mo, ab 18.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Chantal Kopp, 06161/8677
04-08-3016

Abendkurs

wird zu Kursbeginn besprochen

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Chantal Kopp, 06161/8677
04-08-3017

Französisch B1 | Conversation et révision

Abendkurs

Dans une ambiance agréable, nous allons perfectionner nos conaissances et notre vocabulaire à l'aide d'activités, de textes, de chansons ainsi qu'un materiel audiovisuel divers. L'accent sera particulièrement mis sur la communication orale.

wird zu Kursbeginn besprochen

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 21:00 Uhr
€ 118,50, 14 Termine
Marielle Guinet, 06073/62452
04-08-3018

Abendkurs

Sie üben in diesem Kurs, fließender Französisch zu sprechen, ausgehend von einem Buch mit interessanten Texten zu aktuellen Themen und Audiomaterialien.

Prenons la parole, ab Lektion 3

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Corinne Francois-Schirmer, 06071/81283
04-08-3019

Vormittagskurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.
Entspannt und „mit plaisir“ üben wir gemeinsam, unsere Mitteilungsfähigkeit zu Themen von allgemeinem Interesse zu verbessern und und lernen dabei einander und unsere französischen Nachbarn immer besser kennen.

🕮 *Prenons la parole, ab Lektion 2*

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Mo, ab 18.02.2013, 08:45 - 10:15 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Ursula Humm
✎ **04-08-3020**

Französisch B1/B2 | Conversation et révision

Les cours suivants sont destinés aux auditeurs avancés qui désirent améliorer leurs connaissances de la langue parlée et écrite. Vous allez lire des articles de journaux et des extraits d'oeuvres littéraires et approfondir quelques points de grammaire.

Abendkurs

Conversation à partir de textes d'actualité.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Francoise Planner, 06071/24704
✎ **04-08-3021**

Abendkurs

Lecture et discussion sur des textes d"Écoute“ et révision de la grammaire.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Do, ab 21.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Armelle Elflein, 06257/5051779
✎ **04-08-3022**

Vormittagskurs

Lecture et discussion sur les textes d' „Ecoute“. Approfondissement de connaissances grammaticales.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Raum Cainsdorf, Bergstraße 20
Mo, ab 18.02.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Armelle Elflein, 06257/5051779
✎ **04-08-3023**



Vormittagskurs

Lecture et discussion sur les textes d' „Ecoute“. Approfondissement de connaissances grammaticales.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 20
Do, ab 21.02.2013, 08:45 - 10:15 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Armelle Elflein, 06257/5051779
✎ **04-08-3024**

Vormittagskurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Textes actuels de journaux et magazines; extraits de livres.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Bürgerhalle, Gutenbergstraße 4
Mi, ab 06.03.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 86,50, 10 Termine
Georgette Wittig, 06257/868216
✎ **04-08-3025**

Vormittagskurs

Lire et étudier des textes choisis et en discuter ensemble.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Weiterstadt, Schloss Braunshardt, Zugang über Schlossgartenstraße 2
Do, ab 21.02.2013, 09:45 - 11:15 Uhr
€ 93,00, 12 Termine
Anne Sauvonnet
✎ **04-08-3026**

Seniorenkurse Sprachen

Bitte beachten Sie auch unsere Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) unter der Rubrik Senioren.

Französisch B2

Französisch B2

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Abendkurs

Ce cours vous permet de consolider vos bases de français, tant à l'écrit qu'à l'oral, au sein d'un groupe très sympathique. Tout nouveau participant est le bienvenu.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Muriel Eufinger
✎ **04-08-3027**

Französisch B2 | Conversation

Pour participer aux cours suivants, il vous faut un niveau supérieur à celui atteint préalablement au collège durant 6 à 7 ans ou au niveau B1/B2 Conversation et révision, peu importe où vous avez acquis ces connaissances.

Vormittagskurs

Thèmes choisis dans la littérature ou l'actualité.

🕮 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Dieburg, Goetheschule (Altes Schulgebäude), Raum 114, Goethestraße 10-14
Di, ab 19.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Corinne Francois-Schirmer, 06071/81283
✎ **04-08-3028**

Vormittagskurs

Un cours pour améliorer ses connaissances de la langue parlée. Révision et approfondissement des connaissances grammaticales. Wir üben u.a. Alltagskonversation für den



Urlaub und frischen bei Bedarf Grammatikthemen mit vielen Wiederholungen auf.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Mo, ab 25.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Marie-Pierre Flanz
✎ **04-08-3029**

Abendkurs

Pour participer à ce cours, vous avez avoir un bon niveau de français. Thèmes: Textes actuels de journaux, littérature, cinema.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Griesheim, Bürgerhaus am Kreuz, Groß-Gerauer Straße 24
Di, ab 26.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Marie-Pierre Flanz
✎ **04-08-3030**

Vormittagskurs

Thèmes actuels politiques, littéraires, santé, nouvelles chansons françaises.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Do, ab 21.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Chantal Kopp, 06161/8677
✎ **04-08-3031**

Abendkurs

Conversation sur des extraits littéraires, -actuels, chansons.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Chantal Kopp, 06161/8677
✎ **04-08-3032**

Französisch B2 - Littérature française

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Lecture de livres classiques et contemporains; bonne connaissance du français souhaitée.

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Mo, ab 04.03.2013, 14:30 - 16:00 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
Jeweils am 3. Montag im Monat findet kein Unterricht statt.
Georgette Wittig, 06257/868216
✎ **04-08-3033**

Italienisch

Die Einteilung der Kurse nach den Lernstufen A1 bis C2 basiert auf dem europaweit einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Näheres dazu finden Sie unter Allgemeine Informationen vor den Sprachkursen.

Italienisch A1

Italienisch A1 – Fit für den Urlaub

Die Kurse in der Reihe „Fit für den Urlaub" sind für Sie geeignet, wenn Sie Kulturelles, Kulinarisches oder typische Dinge Ihres Urlaubslandes kennenlernen und Sprache so lernen wollen, dass Sie in Kontakt mit den Menschen treten können. Dazu gehören vor allem Redewendungen, die Sie in typischen Situationen im Urlaub brauchen, z.B. für den Einkauf auf dem Markt, eine Taxifahrt, eine Bestellung im Restaurant oder eine Zimmerreservierung. Wichtig sind aber auch andere sprachliche Anteile, wie Gesten, Verhaltensregeln oder Zeichen kennen zu lernen. Wir arbeiten mit einem speziell auf diesen Wortschatz zugeschnittenen Lehrbuch, das keine Vorkenntnisse voraussetzt. Im Gegensatz zu den regulären Sprachkursen wird die Grammatik nur punktuell und wenn zum Verständnis nötig besprochen, aber nicht systematisch erlernt. Sie können aber natürlich, falls Sie Lust auf mehr bekommen haben, anschließend in einen regulären Sprachkurs wechseln.

Fit für den Urlaub | Kompakt am Samstag

NEU

Sprach- und Kulturkurs (zweisprachig italienisch/deutsch) | Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen in italienischer Sprache üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland (in deutscher Sprache) kennenlernen. Ihr Buch „Viva le vancance!" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter!

Viva le vacanze! Italienisch für den Urlaub

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, ab 02.03.2013, 09:00 - 13:00 Uhr
€ 66,00, 3 Termine
Enrica Vecchio
✎ **04-09-3001**

Viva le vacanze! Italienisch für den Urlaub

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, ab 13.04.2013, 09:00 - 13:00 Uhr
€ 66,00, 3 Termine
Enrica Vecchio
✎ **04-09-3002**

Italienisch A1 | Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Enrica Vecchio
✎ **04-09-3003**

Abendkurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Ines Dries, 06071/928674
✎ **04-09-3004**

Vormittagskurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Do, ab 21.02.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
€ 98,50, 15 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
✎ **04-09-3005**

Lehrbücher für Italienischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
	Viva le vacanze! Italienisch für den Urlaub, mit CD	Hueber	978-3-19-207243-7
A1	Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD	Klett	978-3-12-525580-7
A2	Allegro A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD	Klett	978-3-12-525582-1
	Espresso 2, Lehr und Arbeitsbuch mit CD	Hueber	978-3-19-005439-8
A2/B1	Obiettivo professione	Klett	978-3-12-525140-3
B1	Allegro B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD	Klett	978-3-12-525584-5
	Linea Diretta für Fortgeschrittene:Textbuch	Hueber	978-3-19-005175-5
B1/B2	Qua e là per l'Italia	Hueber	978-3-19-005412-1

Hinweis: Im Programm ist die **erweiterte Neuauflage** der Lehrbücher (Allegro A1, A2, B1) genannt. In den fortlaufenden Kursen kann weiterhin parallel die vorherige Auflage (Allegro 1, 2, 3) verwendet werden.



Abendkurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Do, ab 07.03.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Reinhold Diehl, 06151/595809
✎ **04-09-3006**

Abendkurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Reinhold Diehl, 06151/595809
✎ **04-09-3007**

Abendkurs

NEU

Allegro A1, ab Lektion 1

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mi, ab 27.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
ev. Fotokopierkosten nach Absprache
Luigia Scuccimarri, 0177/1751758
✎ **04-09-3008**

Italienisch Special: Lingua viva – lebendige Sprache

In einem fremden Land ein Brot kaufen, das können wir fast ohne Worte, denn Gestik und Mimik helfen uns bei der Verständigung. Das ist gelebte Sprache und diese braucht mehr als Worte.
Italienisch erleben, Italienisch begreifen und mit der Sprache spielen - mit Methoden aus der Spiel- und Theaterpädagogik wird Sprache handlungsbegleitend und damit ganzheitlich gelernt. Wenn Sie Spaß haben, sich mit mehr als Worten auszudrücken, sind Sie hier richtig.
Eine Liste der mitzubringenden Materialien wird vor Beginn des Kurses verschickt.

Kompakt am Samstag

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Sa, ab 02.03.2013, 09:00 - 13:00 Uhr
€ 50,50, 3 Termine
Oriella Bazzica
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **04-09-3009**

Italienisch Special: Sprache lernen mit Musik

Mit dem Medium Musik öffnet sich ein Sprachportal, über das mit Rythmus und Klang Inhalte einer Sprache spielerisch im Gedächtnis verankert werden können.
Wenn Sie Spaß an Musik und Gesang haben, so sind Sie hier richtig. Wir werden mit Hilfe der italienischen cantanti und cantautori (Eros Ramazzotti, Adriano Celentano, Claudio Baglioni und anderen) grammatische Inhalte auf dem Niveau von A1 besprechen, neue Wörter und Phrasen lernen und dabei eine Menge Spaß haben. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Kompakt am Samstag

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 01.06. und 15.06.2013, 09:00 - 13:00 Uhr
€ 33,50, 2 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Anna Gigante, 06073/7478430
An- bzw. Abmeldung bis 24.05.2013
✎ **04-09-3010**

Italienisch A1 | Fortsetzung

Vormittagskurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Allegro A1, ab Lektion 4

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, **Bürgerhaus „Sonne“,** Hauptstraße 28
Do, ab 28.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Valentina Solla Guerrucci
✎ **04-09-3011**



Abendkurs

Allegro A1, ab Lektion 7

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Ines Dries, 06071/928674
✎ **04-09-3012**

Abendkurs | Pluskurs

Schnellerer Lernerfolg durch eine Unterrichtsstunde mehr pro Woche (3 UE)
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Allegro A1, ab Lektion 8

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 11.03.2013, 18:30 - 21:00 Uhr
€ 127,00, 10 Termine
Laura Cozzani
✎ **04-09-3013**

Abendkurs

Allegro A1, ab Lektion 10

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mo, ab 18.02.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Barbara Grassi, 06162/9199793
✎ **04-09-3014**

Vormittagskurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Allegro A1, ab Lektion 11

Groß-Zimmern, Mehrgenerationenhaus, Otzbergring 1-3
Do, ab 21.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Laura Feggi, 06071/951972
✎ **04-09-3015**

„Sprachen lernen“ – Leitfaden der Stiftung Warentest

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Fremdsprache zu lernen. Da nicht jede Lernform für alle geeignet ist, sollten Sie herausfinden, wie Sie gerne lernen möchten.
Dazu gibt der Leitfaden „Sprachen lernen“ der Stiftung Warentest einen kurzen und knappen Überblick. Daneben wird in der Broschüre darüber informiert, wo persönlich passende Sprachlernangebote gefunden werden können, wie Sie Ihre Sprachkenntnisse mit dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen einordnen können oder welche Finanzierungsmöglichkeiten es gibt.
Die Broschüre können Sie über die Homepage der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg downloaden:
www.ladadi.de/bildung-schule/volkshochschule/beratungselbsteinstufungtests.html



Vormittagskurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Allegro A1, ab Lektion 7

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
€ 129,50, 15 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
04-09-3016

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Allegro A1, ab Lektion 6/7

Messel, Rathaus/Altentagesstätte, Kohlweg 15, Eingang Souterrain
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Enrica Vecchio
04-09-3017

Abendkurs

Allegro A1, ab Lektion 7

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Susanne Hecker
04-09-3018

Abendkurs

Allegro A1, ab Lektion 6/7

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Enrica Vecchio
04-09-3019

Abendkurs
Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Allegro A1, ab Lektion 9

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mi, ab 27.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
Oriella Bazzica
04-09-3020

Italienisch A2 (Grundstufe)

Italienisch A2 | Für Beruf und Ehrenamt
Diese Kurse richten sich an Menschen, die Kontakt mit italienischen Geschäftspartnerinnen und -partnern oder mit Partnerschaftsvereinen in Italien haben und ihren Wortschatz gezielt erweitern möchten. Das Kursbuch ermöglicht, Lektionen nach Interessen und Lernerbedarfen auszuwählen und zu bearbeiten.

Abendkurs


Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Obiettivo professione

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 27.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Paolo Bolognesi
04-09-3021

Abendkurs
NEU

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Obiettivo professione

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Di, ab 26.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Paolo Bolognesi
04-09-3022

Italienisch A2

Italienisch A2

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Allegro A2, ab Lektion 4

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mi, ab 27.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Anna Gigante, 06073/7478430
04-09-3023

Abendkurs

Allegro A2, ab Lektion 7

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Ines Dries, 06071/928674
04-09-3024

Abendkurs

Allegro A2, ab Lektion 1

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Maria Antonia La Russa
04-09-3025

Abendkurs
Kleingruppe (4 bis 7 Personen)

Allegro A2, ab Lektion 9

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 04.03.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 127,00, 10 Termine
Valentina Solla Guerrucci
04-09-3026

Abendkurs

Allegro A2, ab Lektion 2

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Barbara Grassi, 06162/9199793
04-09-3027



Abendkurs

📖 *Allegro A2, ab Lektion 2*

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Barbara Grassi, 06162/9199793
✎ **04-09-3028**

Vormittagskurs

📖 *Allegro A2, ab Lektion 5*

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 98,50, 15 Termine
Laura Feggi, 06071/951972
✎ **04-09-3029**

Abendkurs

📖 *Allegro A2, ab Lektion 4*

Modautal, OT Brandau, Hofreite, Bachring
Mo, ab 18.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Enrica Vecchio
✎ **04-09-3030**

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

📖 *Allegro A2, ab Lektion 11*

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Di, ab 26.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 110,50, 13 Termine
Susanne Hecker
✎ **04-09-3031**

Abendkurs
Kleingruppe (4 bis 7 Personen)

📖 *Allegro A2, ab Lektion 5*

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Do, ab 21 .02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 151,00, 12 Termine
Laura Cozzani
✎ **04-09-3032**

Abendkurs
Un po' di tutto... ma tutto in italiano. Esercizi a volontà: parlare, leggere, grammatica e tanto divertimento!

📖 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Do, ab 28.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Sonja de Masi, 06151/9676359
✎ **04-09-3033**

Italienisch A2 | Vertiefung

📖 *Espresso A2, ab Lektion 7/8*

Abendkurs
In diesem Semester werden die wichtigsten Inhalte der Stufe A2 mit neuem Material noch einmal gründlich wiederholt und vertieft.

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Mo, ab 25.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Susanne Hecker
✎ **04-09-3034**

Italienisch B1

Italienisch B1

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

📖 *Allegro B1, ab Lektion 4*

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 118,50, 14 Termine
Ines Dries, 06071/928674
✎ **04-09-3035**

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

📖 *Allegro B1, ab Lektion 1*

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Do, ab 21.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Enrica Vecchio
✎ **04-09-3036**

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Neben der Arbeit mit dem Kursbuch wird nach Absprache eine Lektüre gelesen.

📖 *Allegro B1, ab Lektion 9 und Lektüre*

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Do, ab 28.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Paolo Bolognesi
✎ **04-09-3037**

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch wird im Unterricht ein Buch auf der Stufe B1 glesen.

📖 *Allegro B1, ab Lektion 5 und Lektüre nach Absprache*

Weiterstadt, Albrecht-Dürer-Schule, Büttelborner Weg, Eingang gegenüber Hallenbad, Gebäude K
Mi, ab 27.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 110,50, 13 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Luigia Scuccimarri, 0177-1751758
✎ **04-09-3038**

Italienisch B1 | Conversazione e ripetizione

Vormittagskurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
In questo corso faremo conversazione alternata a esercizi grammaticali e sul lessico seguendo i suggerimenti del testo „Linea Diretta 2"

📖 *Linea Diretta für Fortgeschrittene*

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne", Hauptstraße 28
Fr, ab 22.02.2013, 09:30 - 11:30 Uhr
€ 135,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Cristina Manoni, 06251/770026
✎ **04-09-3039**

Vormittagskurs
È un corso in cui leggeremo articoli sulla vita, la società, la mentalità e le abitudini italiane. Obiettivo del corso è imparare a conversare e al contempo ripetere alcune strutture della lingua italiana. Ci saranno attività di vario genere, ad es. attività di produzione orale, di produzione scritta e giochi.

📖 *Qua e là per l'Italia, ab Lektion 7 (Lazio)*

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Hofgut Hechler, Bickenbacher Str. 10, Sitzungszimmer 1. Stock
Di, ab 26.02.2013, 10:30 - 12:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Grazia Battista, 06155/830166
✎ **04-09-3040**

Italienisch B2

Italienisch B2

📖 *Qua e là per l'Italia, ab Lektion 15 (Sardegna)*

Vormittagskurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
È un corso rivolto alle persone che hanno una buona conoscenza della lingua italiana. L'obiettivo del corso è di accostarci ai diversi aspetti artistici, economici, geografici, gastronomici, di costume della cultura italiana con materiale autentico sia scritto che auditivo.

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Hofgut Hechler, Bickenbacher Str. 10, Sitzungszimmer 1. Stock
Di, ab 26.02.2013, 09:00 - 10:30 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Grazia Battista, 06155/830166
✎ **04-09-3041**

Spanisch

Die Einteilung der Kurse nach den Lernstufen A1 bis C2 basiert auf dem europaweit einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Näheres dazu finden Sie unter Allgemeine Informationen vor den Sprachkursen.

Spanisch A1

Spanisch A1
Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs
NEU

Con gusto A1, ab Lektion 1

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Irina Flauaus, 06159-717754
04-22-3001

Abendkurs
NEU

Con gusto A1, ab Lektion 1

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo, ab 25.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Martha Gerlach Villegas
04-22-3002

Abendkurs
NEU

Con gusto A1, ab Lektion 1

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Mi, ab 10.04.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Raquel Reichelt Alomoto
04-22-3003

Abendkurs | Mit Muße


Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

Con gusto A1, ab Lektion 1

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Neubau Int. Schule,
Di, ab 09.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 72,00, 11 Termine
Maria Flórez, 06257/937749
04-22-3004

Spanische Woche A1
BU

Ohne Vorkenntnisse I Bildungsurlaub

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

In diesem Intensivkurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen im Kontakt mit der spanischsprachigen Welt benötigen, wie zum Beispiel sich vorzustellen, persönliche Informationen auszutauschen (Wohnort, Familie, Beruf), einen Weg zu beschreiben oder eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Zudem erfahren Sie viel Interessantes über interkulturelle Unterschiede und aktuelle Entwicklungen in Spanien und der spanischsprachigen Welt. Bei Bedarf kann im Herbstsemester ein Folgekurs eingerichtet werden. **Bitte beachten Sie:** diese Veranstaltung richtet sich an Lernende, die Erfahrung im Erwerb von Fremdsprachen haben und an ein intensives Lerntempo gewöhnt sind. Natürlich können Sie auch ohne Bildungsurlaubsanspruch teilnehmen.

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mo, 08.07. - **Fr,** 12.07.2013, 09:00 - 16:00 Uhr
€ 179,50, 5 Tage
In der Kursgebühr ist das Unterrichtsmaterial (Reader) enthalten.
Amelia Requena, 06074/960185
An- bzw. Abmeldung bis 10.06.2013
04-22-3005

Spanisch A1 | Fit für den Urlaub
NEU

Sprach- und Kulturkurs (zweisprachig spanisch/deutsch)

Spanisch für den Urlaub, ab Lektion 1

Dieser in sich abgeschlossene Kurs bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und bereitet Sie optimal auf den nächsten Urlaub vor. Viele Insider-Tipps zu Land und Leuten runden das Ganze ab. Auch kleine „Exkursionen" nach Lateinamerika sind vorgesehen. Wir arbeiten mit einem speziell auf Urlaubszwecke zugeschnittenen Lehrbuch, das keine Vorkenntnisse voraussetzt. Im Gegensatz zu den regulären Sprachkursen wird die Grammatik nur besprochen, wenn zum Verständnis nötig, aber nicht systematisch erlernt. Sie können natürlich, falls Sie Lust auf mehr bekommen haben, anschließend in einen regulären Sprachkurs wechseln.

Dieburg, Schlossgartenhalle, Am Schwimmbadweg 3
Do, ab 07.03.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Sabine Sturzenegger
04-22-3006

Spanisch A1 | Auffrischung von Anfang an

Die folgenden Kurse richten sich an „falsche" Anfängerinnen und Anfänger: Sie haben schon einmal etwas Spanisch gelernt (ein bis zwei Semester), aber inzwischen vieles vergessen, weil die Zeit zum Üben fehlte. Hier haben Sie Gelegenheit, die Grundlagen der Sprache gründlich und noch einmal fast von vorne zu wiederholen und Ihre Kenntnisse auszubauen.

Abendkurs
NEU

wird zu Kursbeginn besprochen

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Raquel Reichelt Alomoto
04-22-3007

Lehrbücher für Spanischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch	Klett	978-3-12-514980-9
A1	Spanisch für den Urlaub, Lehrbuch	Klett	978-3-12-514265-7
A2	Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch	Klett	978-3-12-514990-8
A2	Toma la palabra	Klett	978-3-12-514935-9
B1	Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch	Klett	978-3-12-515010-2

Vormittagskurs

NEU

Wir arbeiten mit dem gleichen Lehrbuch wie in den regulären Einstiegskursen, gehen aber schneller voran.

Con gusto A1, ab Lektion 1

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Raum Cainsdorf, Bergstraße 20
Mo, ab 18.02.2013, 11:00 - 12:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Beatriz Vaquero, 06257/504764
✎ **04-22-3008**

Kompakt am Samstag

NEU

Con gusto A1, ab Lektion 5

Möchten Sie Ihre Spanisch-Grundkenntnisse noch einmal gründlich auffrischen, haben aber wenig Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Das Format dieses Kurses - 4 kompakte Präsenztermine, dazwischen begleitetes Lernen auf der Online-Lernplattform Moodle - ermöglicht Ihnen, zu lernen, wann und wo Sie möchten und individuelle Schwerpunkte zu setzen. Der Schwerpunkt an den Kurstagen liegt vor allem auf dem Sprechen. Die Arbeit auf der Plattform ist Voraussetzung für den Unterricht an den Präsenztagen.
Hinweis: Für Teilnehmende ohne Moodle-Kenntnisse wird der Besuch einer der beiden kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen" zur Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform (siehe Kurs 05-01-3001 und 3002) vorausgesetzt. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich auch über den Link http://www.gomoodle.info einarbeiten. Sie benötigen einen aktuellen PC mit DSL-Internetzugang.

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Sa, 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.2013
09:30 - 12.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
4 Termine plus Online-Phasen (insgesamt 28 UE)
€ 90,50, 4 Termine
moodle
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Betty Sarabia
An- bzw. Abmeldung bis 04.04.2013
✎ **04-22-3009**

Spanisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 7

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
Mariel Cuadros de Beele, 06102/51756
✎ **04-22-3010**



Dozentinnenporträt Betty Sarabia

Ich bin in Ecuador geboren und habe dort Anglistik studiert. Nach einem Jahr Aufenthalt in Yorkshire/England als Spanisch Assistentin war ich als Spanisch- und Englischdozentin an der Katholischen Universität in Ambato/Ecuador tätig. Außerdem leitete ich meine eigene Sprachschule in meiner Heimatstadt und lehrte Englisch in verschiedenen Einrichtungen der Stadt.
Seit rund zehn Jahren unterrichte ich freiberuflich Spanisch in Deutschland, seit 2008 an der VHS Darmstadt-Dieburg. In meinem Unterricht herrscht eine entspannte Atmosphäre beim Spanischlernen, was offenbar gut ankommt, denn ich erlebe die Kursteilnehmenden als sehr motiviert. Seit zwei Jahren verwende ich auch die Online-Lernplattform Moodle in meinem Unterricht, die ein äußerst hilfreiches Mittel für Teilnehmende und Lehrende ist.

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 4/5

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Constanza Bravo-Langer
✎ **04-22-3011**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 3/4

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Beate Lenz
✎ **04-22-3012**

Kompakt am Samstag

Die kompakte Form am Samstag gibt Ihnen die Möglichkeit, intensiv in die Sprache einzutauchen. Zwischen den Kursterminen bleibt ausreichend Zeit zum Üben und Wiederholen.

Con gusto A1, ab Lektion 7

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05.2013
13:00 - 16:15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
€ 88,50, 6 Termine
Amelia Requena, 06074/960185
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **04-22-3013**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 7

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, ab 28.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 66,00, 10 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Betty Sarabia
✎ **04-22-3014**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 9

Messel, Rathaus/Altentagesstätte, Kohlweg 15, Eingang Souterrain
Mi, ab 20.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Irina Flauaus, 06159/717754
✎ **04-22-3015**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 4

Ober-Ramstadt, Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, Steinrehweg 5
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Constanza Bravo-Langer
✎ **04-22-3016**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 3/4

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mo, ab 25.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
jedoch nicht am 27.05. und 03.06.2013
€ 78,00, 12 Termine
María Pilar Molero
✎ **04-22-3017**

Abendkurs

Con gusto A1, ab Lektion 7/8

Roßdorf, Justin-Wagner-Schule, Odenwaldring 3-5
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Raquel Reichelt Alomoto
✎ **04-22-3018**



Spanisch A1/A2

Con gusto A2, ab Lektion 1

Abendkurs

Wir beenden zunächst „Caminos Neu A1“, bevor wir mit unserem neuen Lehrbuch „Con gusto A2“ beginnen.

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
Mariel Cuadros de Beele, 06102/51756
04-22-3019

Spanisch A2

Spanisch A2

Abendkurs

Con gusto A2, ab Lektion 2

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Di, ab 26.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Martha Gerlach Villegas
04-22-3020

Abendkurs | Mit Muße

Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

Con gusto A2, ab Lektion 6

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mi, ab 20.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
Mariel Cuadros de Beele, 06102/51756
04-22-3021

Abendkurs

Con gusto A2, ab Lektion 2

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Carmen Radak
04-22-3022

Abendkurs

Con gusto A2, ab Lektion 10

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 20:00 - 21:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Betty Sarabia
04-22-3023

Vormittagskurs

Wir beenden zunächst das Lehrbuch „Con gusto A1“ (letzte Lektion), bevor wir mit dem Folgeband fortsetzen.

Con gusto A2, ab Lektion 1

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Mi, ab 20.02.2013, 11:00 - 12:30 Uhr
€ 92,00, 14 Termine
Irina Flauaus, 06159/717754
04-22-3024

Abendkurs

Con gusto A2, ab Lektion 8

Reinheim, Dr.-Kurt-Schumacher-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 1
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Raquel Reichelt Alomoto
04-22-3025

Vormittagskurs

Con gusto A2, ab Lektion 9

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Raum Cainsdorf, Bergstraße 20
Mi, ab 20.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Beatriz Vaquero, 06257/504764
04-22-3026



Spanisch A2 | Leichte Konversation

Sie sind mit Wortschatz und Grammatik bis etwa zur Hälfte der Stufe A2 vertraut, aber Ihnen fehlt die Übung im freien Sprechen? In unseren Grundstufen-Konversationskursen lernen Sie, Ihre Meinung auf Spanisch zu äußern und sich fließender und spontaner in Alltagssituationen zu unterhalten. Das Buch „Toma la palabra“ und weiteres Material bieten interessante Sprechanlässe zu aktuellen Themen. Auch grammatische Basiskenntnisse werden wir nach Bedarf auffrischen.

Abendkurs NEU

Toma la palabra, ab Lektion 1

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Irina Flauaus, 06159/717754
04-22-3027

Abendkurs NEU

Toma la palabra, ab Lektion 1

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Carmen Radak
04-22-3028

Spanisch B1

Spanisch B1

Abendkurs | Pluskurs

Schnellerer Lernerfolg durch eine Unterrichtsstunde mehr pro Woche (3 UE)

Con gusto B1, ab Lektion 1

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 18:30 - 21:00 Uhr
€ 124,00, 13 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rocío Herrera Perea
04-22-3029

Abendkurs

Con gusto B1, ab Lektion 4

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Betty Sarabia
04-22-3030



Spanisch B2

Spanisch B2 | Conversación

Vormittagskurs

Hablando se entiende la gente - si desea poner en práctica sus conocimientos de español, venga a conversar con nosotros la mañanas de los viernes. En un ambiente distendido y relajado abordamos temas de actualidad y de interés general, además de repasar y consolidar el vocabulario y las principales estructuras gramaticales.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Raum Cainsdorf, Bergstraße 20
Fr, ab 22.02.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Maria Flórez, 06257/937749
✎ **04-22-3032**

Spanisch B2/C1 | Conversación

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Abendkurs

Un paseo por la literatura y la actualidad de la cultura hispana. Actividades orientadas a mejorar la comprensión y expresión oral y escrita(cine, juegos, recetas, arte,...) así como repaso de estructuras gramaticales. Todo en un ambiente distendido al que acude gente muy interesante. Anímate! Te esperamos.

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mo, ab 18.02.2013, 18:15 - 19:45 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Beatriz Vaquero, 06257/504764
✎ **04-22-3033**

Lehrbücher für Arabischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Salam!, Lehrbuch	Klett	978-3-12-528830-0

Lehrbücher für Chinesischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Liao Liao, Kursbuch	Hueber	978-3-19-005436-7

Arabisch

Salam alaykum! Wussten Sie, dass Arabisch von rund 246 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen wird und somit auf Platz 5 der meistgesprochenen Sprachen der Welt steht? Vielleicht fasziniert Sie auch die kunstvolle Schrift oder Sie interessieren sich für den arabischsprachigen Kulturkreis? Mit einem modernen Lehrbuch speziell für den deutschsprachigen Markt lernen Sie in unseren Kursen die Grundlagen des modernen Hocharabisch, mit dem Sie in allen arabischsprachigen Ländern verstanden werden. Auch interessante landeskundliche Aspekte kommen nicht zu kurz.

Arabisch A1 | Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs NEU

Neben dem gesprochenen Arabisch werden wir in diesem Kurs Schritt für Schritt auch die arabische Schrift kennen lernen. Am ersten Kursabend wird die muttersprachliche Kursleiterin Ihnen ausführliche Information in Deutsch über das Lernen der arabischen Buchstaben und deren Aussprache geben sowie über den Aufbau des Kurses informieren.

Salam!, ab Lektion 1

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, ab 19.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine,
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rajaa Wagner
✎ **04-01-3001**

Arabisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Neben dem gesprochenen Arabisch werden wir in diesem Kurs auch die arabische Schrift intensiver üben.

Salam!, ab Lektion 7

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 118,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Rajaa Wagner
✎ **04-01-3002**

Chinesisch

Ni Hao! Ob für einen Urlaub oder Geschäftskontakte in China: in unseren Sprachkursen erwerben Sie praktische Grundkenntnisse der Alltagssprache in lebendigem Unterricht und einer kommunikativen Atmosphäre. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Die Kursleiterin, eine chinesische Sprachwissenschaftlerin, macht Sie darüber hinaus mit Land und Leuten und den im Vergleich zu Deutschland teilweise sehr unterschiedlichen Umgangsformen vertraut.

Chinesisch A1 | Für den Beruf

Ohne Vorkenntnisse

Für Geschäftskontakte in China bietet unser Sprachkurs wichtige Sprachwendungen für Business Chinesisch, gibt viele praktische Tipps über Land und Leute und macht Sie mit den im Vergleich zu Deutschland teilweise sehr unterschiedlichen Umgangsformen vertraut. Gelernt werden Wendungen von Begrüßungen über das Vorstellen und Einladungen bis hin zum Taxifahren. In kommunikativer Atmosphäre üben Sie Firmenbesuche und Smalltalk mit dem Geschäftspartner oder der Geschäftspartnerin.
Dieser Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus. Aber auch Teilnehmende, die schon geringe Grundkenntnisse der chinesischen Sprache haben und diese mit praktischen Materialien vertiefen möchten, sind herzlich willkommen. Materialien werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis zusammengestellt und ausgegeben

Kompakt am Samstag

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
02.03.; 16.03.; 13.04.; 27.04.; 11.05.; 08.06.; 22.06.; 06.07.2012
€ 102,50, 8 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Ling Wu
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **04-02-3001**

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

können finanziell gefördert werden. Näheres erfahren Sie in der Bildungsberatungsstelle des HESSENCAMPUS, S. 88 und unter „Fördermöglichkeiten“, S. 92



Chinesisch A1 | Fortsetzung

Kompakt am Samstag

Neben dem Erwerb der chinesischen Sprache bekommen Sie mit Hilfe Ihrer aus China stammenden Kursleiterin zudem aus erster Hand viele interessante Einblicke in die Kulturen dieses riesigen Landes. Quereinsteigerinnen und -einsteiger, die entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind herzlich willkommen.

📖 *Liao Liao Kursbuch, ab Lektion 3/4*

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
02.03.; 16.03.; 13.04.; 27.04.; 11.05.; 08.06.; 22.06.; 06.07.2012
€ 78,00, 8 Termine
€ 2,00 Materialkosten zusätzlich
Ling Wu
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **04-02-3002**

Japanisch

Lieben Sie Mangas, Kabuki oder Zen-Gärten? Was auch immer Ihre Motivation sein mag, Japanisch zu lernen - in unseren Grundstufenkursen lernen Sie, typische Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu bewältigen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen, aber auch die japanischen Schriftzeichen Kana/Katakana und Kanji werden Sie kennen lernen. Und nicht zuletzt vermittelt Ihnen die aus Japan stammende Kursleiterin viel interessantes Hintergrundwissen über Leben und Kultur ihres Herkunftslandes.

Japanisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs für Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

📖 *Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 6*

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, ab 28.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 118,50, 14 Termine
Michiko Yoshii-Stephanidis
✎ **04-10-3001**

Japanisch A2

Abendkurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

📖 *Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 19*

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mi, ab 27.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Michiko Yoshii-Stephanidis
✎ **04-10-3002**

Kroatisch

Das Reiseland Kroatien zieht alljährlich viele Touristen auch aus Deutschland an. Noch interessanter wird Ihr nächster Kroatienurlaub, wenn Sie einen Grundwortschatz der kroatischen Sprache im Gepäck haben. Ihre Kursleiterin freut sich darauf, Ihnen neben der Sprache auch Interessantes über Kultur und Alltag ihres Herkunftslandes näher zu bringen.

Kroatisch A1 | NEU

Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Bei Interesse der Teilnehmenden können wir in diesem Kurs ergänzend auch den typischen Wortschatz für den Urlaub behandeln.

📖 *Ucimo hrvatski 1, ab Lektion 1*

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, ab 05.03.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Ingica Musil
✎ **04-21-3001**

Kroatisch A1/A2

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Wir werden die Konversation vertiefen und festigen, bevor wir mit dem neuen Buch „Ucimo hrvatski 2“ beginnen.

📖 *Ucimo hrvatski 2, ab Lektion 1*

Seeheim-Jugenheim, Tannenbergschule, Weedring 2-10
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Ingica Musil
✎ **04-21-3002**

Neugriechisch

Neugriechisch A1 | Fit für den Urlaub

Sprach- und Kulturkurs (zweisprachig deutsch/griechisch)
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Sie planen Ihren nächsten Urlaub in Griechenland? Sie möchten sich über Sprache, Land, Leute und Kultur informieren? Stressfrei und kommunikativ können Sie in diesem Kurs mit Muttersprachlerin Despina Valdolas erste Grundkenntnisse der griechischen Sprache erlernen, um sich im Urlaubsland sprachlich wohlzufühlen. Sich vorstellen, im Restaurant bestellen oder sich in Geschäften zurechtfinden gehören ebenso dazu, wie nach dem Weg fragen oder einfache Hinweisschilder lesen können. Aber auch griechische Musik oder Essen sind ebenso Themen des Kurses wie Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland (in deutscher Sprache). Lassen Sie sich überraschen, wohin Ihre Reisevorbereitungen Sie führen werden.

📖 *Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn*

Lehrbücher für Japanischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Japanisch im Sauseschritt, Lehr- und Übungsbuch	Doitsu Center	978-4-9900384-7-2

Lehrbücher für Kroatischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Učimo hrvatski	Skolska knjiga	978-953-0-40035-1
A1/A2	Učimo hrvatski 2	Skolska knjiga	978-9-53-040031-3

Falls nicht in Ihrem örtlichen Buchhandel erhältlich, können Sie das Lehrbuch über www.kubon-sagner.de bestellen.

Lehrbücher für Neugriechischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Pame! A1, Kursbuch	Hueber	978-3-19-005404-6
A2	Pame! A2, Kursbuch	Hueber	978-3-19-005462-6

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 86,50, 10 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Despina Vadolas, 06155/665356
✎ **04-12-3001**

Neugriechisch A1 | Fortsetzung

Pame! A1, ab Lektion 8

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Despina Vadolas, 06155/665356
✎ **04-12-3002**

Neugriechisch A2

Abendkurs | Mit Muße
Kleingruppe (4 bis 7 Personen)
Dieser Kurs eignet sich besonders für Lernende, die ein gemächliches Lerntempo bevorzugen.

Pame! A2, ab Lektion 3

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, ab 26.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 127,00, 10 Termine
Antonia Diamantidou
✎ **04-12-3003**

Neugriechisch B1

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Lektüre von Kurzgeschichten, einfache Konversation, Erweiterung und Vertiefung von grundlegenden Strukturen

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Mo, ab 25.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Antonia Diamantidou
✎ **04-12-3004**

Abendkurs
Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Lektüre von Kurzgeschichten, einfache Konversation, Erweiterung und Vertiefung von grundlegenden Strukturen

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, 26.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Antonia Diamantidou
✎ **04-12-3005**

Lehrbücher für Neuhebräischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Ivrit Schritt für Schritt, Lehrbuch	Fourier	978-3-92-503762-7

Lehrbücher für Niederländischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Welkom!, Lehrbuch	Klett	978-3-12-528880-5

Lehrbücher für Norwegischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Norsk for deg, Lehrbuch	Klett	978-3-12-528920-8

Neuhebräisch

Neuhebräisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich für die jüdische Kultur interessieren und gerne die Sprache lernen möchten, die in Israel gesprochen wird. Der Kurs vermittelt schwerpunktmäßig sprachliches Wissen, darüber hinaus bietet er ein Forum für den Austausch kultureller und religiöser Gepflogenheiten. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die bereits Hebräisch lesen können, sind herzlich willkommen.

Ivrit Schritt für Schritt, ab Lektion 19

Darmstadt, TU, Merckstraße 25, Raum 249
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 102,50, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Israela Würger
✎ **04-13-3001**

Niederländisch

Niederländisch A2
Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Haben Sie berufliche oder freundschaftliche Beziehungen in den Niederlanden bzw. dem flämischen Teil Belgiens oder tragen sich mit dem Gedanken, dort zu studieren oder zu arbeiten? In diesem Kurs erwerben Sie nicht nur grundlegende Sprachkenntnisse, Sie erfahren auch viel Wissenswertes über die spezifische Kultur und Lebensweise der Niederlande und Flanderns. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Welkom, ab Lektion 14/15

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa., 02.03.,16.03., 13.04., 27.04., 25.05., 08.06., 09:30-12:45 Uhr
€ 78,00, 6 Termine
Nicole Preud'homme
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **04-14-3001**

Norwegisch

Norwegen ist ein wunderschönes Urlaubsland und auch als Arbeitsmarkt interessant. In unseren Kursen erwerben Sie Grundkenntnisse der norwegischen Sprache, die Ihnen, egal ob im Urlaub oder auf Jobsuche, viele Türen in Norwegen öffnen wird. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des skandinavischen Landes.

Norwegisch A1 NEU
Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs
Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Norsk for deg, ab Lektion 1

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, ab 26.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 96,50, 15 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Jana Kühm
✎ **04-15-3001**



Norwegisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs | Pluskurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Schnellerer Lernerfolg durch eine Unterrichtsstunde mehr pro Woche (3 UE)

Norsk for deg, ab Lektion 5

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 27.02.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 114,50, 12 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Jana Kühm
04-15-3002

Polnisch

Polnisch A1

NEU

Ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe (4 bis 7 Personen)

Witam!, ab Lektion 1
Kultura, klasa, adres - polnische Wörter, die Sie sicher sofort verstehen. Wenn Sie mehr von der Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes kennen lernen möchten, haben Sie hier die Gelegenheit dazu. Die kompakte Kursform in einer Kleingruppe am Samstag ermöglicht Ihnen, intensiv in die Sprache einzutauchen und zwischen den Terminen bleibt ausreichend Zeit zum Üben und Wiederholen. Witamy na kursie jezyka polskiego - Willkommen im Polnischkurs!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa. 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 09:30 - 12:45 Uhr
€ 151,00, 6 Termine
Joanna Alwasiak-Ackermann, 06071/738436
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
04-17-3001

Portugiesisch

Portugiesisch A1 | Kompaktkurs: Fit für den Urlaub

Sprach- und Kulturkurs
(zweisprachig portugiesisch/deutsch)
Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für unsere VHS-Studienreise „Portugal entdecken“ (siehe Kurs 07-00-3101), eignet sich aber auch für alle anderen, die eine Reise nach Portugal planen. Ihren Urlaub werden Sie noch viel mehr genießen können, wenn Sie ein paar Grundbegriffe der Sprache Ihres Reiselandes kennen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei den Basiswortschatz für typische Urlaubssituationen. Ihre Kursleiterin, die aus Portugal stammt, erzählt Ihnen gerne aus erster Hand einiges über Bräuche und Traditionen ihres Herkunftslandes.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa. 08.06., 15.06., 09:30-12:45 Uhr
€ 27,00, 2 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Maria Filomena Nold, 06151/5209459
An- bzw. Abmeldung bis 30.05.2013
04-18-3001

Portugiesisch A1

Ohne Vorkenntnisse

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Samba statt Fado? In diesem Kurs lernen Sie die lebendige Alltagssprache Brasiliens spielerisch und mit abwechslungsreichen Übungen zur Verständigung im Urlaub oder im Beruf. Die aus Brasilien stammende Kursleiterin gibt Ihnen zudem interessante Einblicke in die Kultur ihres Herkunftslandes. Die europäische Variante der Sprache wird je nach Interesse der Teilnehmenden bei Bedarf berücksichtigt.

Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Di, ab 09.04.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Valeria Lisboa
04-18-3002

Portugiesisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Sprache, wie sie in Portugal gesprochen wird. Gerne wird Ihnen Ihre aus Lissabon stammende Kursleiterin aber bei Interesse auch die brasilianischen Variationen erklären.

Olá Portugal!, ab Lektion 5/6

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mi, ab 20.02.2013, 19:45 - 21:15 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Maria Filomena Nold, 06151/5209459
04-18-3003

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Kursinfo siehe 04-18-3003

Olá Portugal!, ab Lektion 12

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
€ 2,00 für Fotokopien zusätzlich
Maria Filomena Nold, 06151/5209459
04-18-3004

Russisch

Russisch ist nicht nur eine sehr melodische Sprache, auch im Beruf können Russischkenntnisse von Vorteil sein. Im Mittelpunkt unserer Kurse steht die Kommunikation in Alltagssituationen. Sie erlernen aber auch die kyrillischen Schriftzeichen und erfahren von Ihrer Kursleiterin viel Interessantes über die russische Kultur.

Russisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)
Wir lernen in diesem Semester unter anderem, uns über die Themen Familie und Wohnen zu unterhalten, erfahren viel Neues über Land und Leute, hören russische Musik und üben weiter die kyrillischen Buchstaben. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die schon mit dem russischen Alphabet vertraut sind, sind herzlich willkommen.

Moct 1, ab Lektion 2/3

Lehrbücher für Polnischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Witam!, Kursbuch	Hueber	978-3-19-005369-8

Lehrbücher für Portugiesischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Olá Portugal!, Lehrbuch	Klett	978-3-12-528940-6
A1/A2	Oi, Brasil!, Kursbuch	Hueber	978-3-19-005420-6

Lehrbücher für Russischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Moct 1, Lehrbuch	Klett	978-3-12-527550-8
B1	Moct 2, Lehr- und Arbeitsbuch	Klett	978-3-12-527560-7

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 18.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Natalia Sullo
✎ **04-19-3001**

Russisch B1

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen und besprechen wir Texte russischer Autoren und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmende mit den notwendigen Vorkenntnissen (mindestens Anfang der Stufe B1) sind herzlich willkommen.

Moct 2, ab Lektion 7

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Sa. 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 09:30-11:45 Uhr
€ 90,50, 7 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Natalia Sullo
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **04-19-3002**

Schwedisch

Schwedisch A1 | Fit für den Urlaub

NEU

Sprach- und Kulturkurs
(zweisprachig schwedisch/deutsch)
Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Ihre nächste Schwedenreise macht garantiert noch mehr Spaß, wenn Sie ein paar Grundkenntnisse der Sprache im Gepäck haben. Dieser Kompaktkurs, für den Sie keine Vorkenntnisse brauchen, hilft Ihnen dabei. Wir lernen den Wortschatz und Sprechsituationen kennen, die sie für eine leichte Alltagskommunikation im Urlaub benötigen. Auf Wunsch der Teilnehmenden besteht die Möglichkeit zur Verlängerung an 3 weiteren Samstagen.

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Sa, 25.05., 08.06., 22.06.2013, 09:30 - 12:45 Uhr
€ 51,00, 3 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Sonja Schmidt, 06155/878101
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **04-20-3001**

Schwedisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Välkomna till svenskkursen! Bei uns lernen Sie den Wortschatz, den Sie in Alltagssituationen und im Urlaub brauchen, z.B. sich vorzustellen, über Vorlieben zu sprechen, im Café zu bestellen etc. Und natürlich erfahren Sie viel Wissenswertes über das Land und die schwedische Kultur.

Lehrbücher für Schwedischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1/A2	Välkomna!, Lehrbuch	Klett	978-3-12-527941-4

Lehrbücher für Türkischkurse

Stufe	Titel	Verlag	ISBN
A1	Türkisch Wort für Wort	Reise Know-How	978-89416-488-1
A1/A2	Kolay gelsin!, Lehrbuch	Klett	978-3-12-528860-7

Välkomna!, ab Lektion 3/4

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude E, Eingang Feldstraße
Mi, ab 20.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 86,50, 10 Termine
Ingica Musil
✎ **04-20-3002**

Türkisch

Möchten Sie das Herkunftsland Ihrer türkischen Nachbarinnen und Nachbarn besser verstehen lernen? Interessiert Sie die Vielfalt der Türkei jenseits des Klischees vom faszinierenden Urlaubsland mit seinen kulinarischen Genüssen? Vielleicht könnten Sie einen Basiswortschatz Türkisch auch an Ihrem Arbeitsplatz gut gebrauchen. Unsere Sprachkurse bringen Ihnen mit einem modernen Lehrbuch die Sprache und Kultur der Türkei mit abwechslungsreichen Übungen und aktuellen Texten und Bildern näher. Zudem wird Ihre Kursleitung Ihnen gerne weitere Fragen zu Land und Leuten beantworten.

Türkisch A1 | Fit für den Urlaub

NEU

Sprach- und Kulturkurs
(zweisprachig türkisch/deutsch)

Kompakt am Samstag

Kleingruppe (6 bis 9 Personen)

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen in türkischer Sprache üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland (in deutscher Sprache) kennenlernen.

Türkisch Wort für Wort

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Sa, 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05. und 25.05.2013
€ 102,50, 6 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Burcu Aybek-Demir
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **04-24-3001**

Türkisch A1

NEU

Mit Vorkenntnissen

Abendkurs

Sie haben vor langer Zeit schon mal etwas Türkisch gelernt oder in Ihrer Familie ein wenig Türkisch gesprochen und möchten nun die Sprache besser lernen, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Kolay gelsin! Lektionen abgestimt auf die Gruppe

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Do, ab 28.02.2013 19:00 - 20:30 Uhr
€ 90,50, 14 Termine
Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Burcu Aybek-Demir
✎ **04-24-3002**

Türkisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Kolay gelsin!, ab Lektion 8/9

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, 06.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Alisan Özcan
✎ **04-24-3003**

Türkisch A1 | Fortsetzung

Abendkurs

Als Kleingruppe möglich (entsprechende Gebühr)

Kolay gelsin!, ab Lektion 5

Groß-Umstadt, Alte Gewerbeschule, Frankenstr. 10
Di, 05.03.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
evtl. Fotokopierkosten zusätzlich nach Absprache
Alisan Özcan
✎ **04-24-3004**



Beruf/EDV



88 HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg/
Bildungsberatung
89 Kompetenzentwicklung
92 Selbstlernzentrum des
HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg
93 EDV
94 Europäischer Computerführerschein
101 Büropraxis
101 Buchführung

Information:
Die Kurse der Jungen VHS finden Sie ab Seite 105 im Programmheft.

HESSENCAMPUS





Bildung öffnet Türen – HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg auch

Beratung, Weiterbildung, Vernetzung, Selbstlernzentrum

Die **Kreisvolkshochschule** und das **Berufliche Schulzentrum Landrat-Gruber-Schule** in Dieburg arbeiten als HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg eng zusammen. Sie bringen ihre Erfahrungen mit berufsbegleitender, berufsvorbereitender, berufsqualifizierender und studienqualifizierender Bildungsarbeit ein. Ziele der Initiative sind neue Lernkulturen zu entwickeln und die Weiterbildungsstrukturen im Landkreis Darmstadt-Dieburg zu optimieren. Ein Selbstlernzentrum bietet den richtigen Rahmen für das Lernen nach eigenem Tempo und selbst definierten Zielen. Bildungsinteressierte erhalten außerdem beim HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg eine auf ihren Bedarf abgestimmte Beratung.



Heidi Schwab



Joe Trautmann

Bildungsberatung im HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg

Bildungsberatung ist eine zentrale Aufgabe des HESSENCAMPUS. Sie unterstützt die Ratsuchenden in allen Fragen zu Bildung Beruf und Beschäftigung. Sie zielt darauf, den Ratsuchenden individuelle Bildungswege zu eröffnen und somit ein Lernen im Lebenslauf zu ermöglichen:

- Sie ist Orientierungsberatung für die Gestaltung persönlicher Bildungswege.
- Sie kann Finanzierungsmöglichkeiten von Weiterbildung aufzeigen.
- Sie ist Lotsenstelle für Bildungsangebote in der Region und arbeitet dabei trägerneutral.

Es besteht die Anerkennung als Beratungsstelle für die Bildungsprämie der Bundesregierung.



Auch über den Qualifizierungsscheck der Hessischen Landesregierung kann man sich informieren.

Die Bildungsberatung des HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg ist kostenlos und erfolgt

- **online** über das Portal www.hessencampus-dadi.de mit Verweisen zu den weiteren Bildungsberatungsstellen der Region
- per E-Mail über hessencampus-dadi@ladadi.de
- **persönlich** zu folgenden Beratungszeiten: montags, 8.30 – 12.30 Uhr mittwochs, 15.00 – 18.00 Uhr im Landratsamt Dieburg, Raum 405, Albinistraße 23, 64807 Dieburg

Beachten Sie bitte, dass voraussichtlich Mitte März wegen Umbaumaßnahmen im Landratsamt im Dieburg auch die Beratungsstelle nach Groß-Umstadt in neue Räume (Krankenhausstraße 11b, 64823 Groß-Umstadt) zieht. Die Telefonnummern bleiben gleich. Bei der Terminvergabe werden Sie informiert.

Info, Kurzberatung und Anmeldung

Gabriele Merziger, Pädagogische Leiterin
Telefon 06071/881-2320
Lydia Janowiz, Sekretariat
Telefon 06071/881-2311

Fax 06071/881-2319
hessencampus-dadi@ladadi.de

Unsere Beraterin Heidi Schwab und unser Berater Joe Trautmann beraten zu Themen wie z.B.

- Zielfindung für neue Wege in der Berufslaufbahn
- Weiterbildungsvorhaben für beruflichen Auf- oder Umstieg
- Grundbildung (besser Lesen und Schreiben lernen)
- Kompetenzerfassung und das Erkennen eigener Schlüsselqualifikationen
- beruflicher Orientierung in Übergangsphasen oder zum Wiedereinstieg nach der Familienphase
- Bewerbungsvorhaben
- Nach- und Anpassungsqualifizierung
- geeignete Bildungsangebote finden

Beratungstermine werden einstündig vergeben. Längere Beratungsverläufe sind insbesondere bei Orientierungsfragen möglich.
Telefon 06071 / 881-2321
hessencampus-dadi@ladadi.de

Folgetermine können auf Wunsch direkt im Anschluss an ein Gespräch mit der Beraterin oder dem Berater vereinbart werden.

Kompetenzentwicklung

Sie können mehr als Sie glauben!

Mit dem ProfilPASS eigene Potenziale entdecken und gezielt nutzen

Mit dem ProfilPASS eigene Potenziale entdecken und gezielt nutzen

Für den Beruf und das Privatleben ist es wichtig zu wissen, wo unsere Stärken liegen. Meistens kennen wir aber nur unsere formellen Kompetenzen, also diejenigen Fähigkeiten und Kenntnisse, die durch Abschlüsse und Zeugnisse dokumentiert sind. In vielen Tätigkeitsfeldern gibt es jedoch keine Zeugnisse, trotzdem lernen wir hier eine ganze Menge z. B. in Familienarbeit und Ehrenamt. Der ProfilPASS ist ein Instrument, das Ihnen helfen soll, diese persönlichen „Pluspunkte" sichtbar zu machen, systematisch zusammenzutragen und zu bewerten. Sie stellen Ihren persönlichen Bildungsweg zusammen, erkennen, wo Ihre Stärken liegen und wo Sie noch an sich arbeiten wollen.

Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre Erfahrungen nachzudenken und das bisher Gelernte für eine gezielte Fortentwicklung zu nutzen:

- die Planung Ihrer beruflichen Weiterentwicklung
- die Vorbereitung Ihres (Wieder-) Einstiegs ins Erwerbsleben
- Ihre berufliche und persönliche (Neu-) Orientierung
- die Planung zukünftiger Lernvorhaben

Die Erarbeitung des ProfilPASSes findet in Gruppenarbeit statt und muss zuhause vor- und nachbereitet werden.

Bei Bedarf können zusätzliche Einzelgespräche mit der Kursleiterin vereinbart werden.

Der ProfilPASS wurde mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) von mehreren wissenschaftlichen Instituten entwickelt und erprobt. Weitere Informationen: http://www.profilpass-online.de

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit an einem Einführungsabend den ProfilPASS kennenzulernen. Bei Interesse wird anschließend ein Kurs zur vollständigen Bearbeitung des ProfilPASS eingerichtet.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, 25.02.2013, 17:00 - 20:00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Bei Teilnahme an einem Kurs entstehen Kosten in Höhe von € 27,90 Für den ProfilPASS-Ordner
Heidi Weitzel
✎ **05-00-3001**

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, 22.04.2013, 17:00 - 20:00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Bei Teilnahme an einem Kurs entstehen Kosten in Höhe von € 27,90 für den ProfilPASS-Ordner
Heidi Weitzel
✎ **05-00-3015**

So werden Sie zum Gestalter Ihrer beruflichen Zufriedenheit

Persönlichkeitstraining

Strömen beruflich viele Anforderungen von Vorgesetzten, Kunden und Kollegen auf Sie ein, denen Sie entsprechen wollen? Haben Sie oft das Gefühl, „zwischen den Stühlen zu sitzen" und warten dann vergeblich auf Anerkennung? In diesem Workshop tun Sie etwas für Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie eigene Verhaltensweisen reflektieren, aber auch mehr Verständnis für bisher abgelehntes Verhalten von anderen entwickeln. Sie lernen, besser mit Rahmenbedingungen umzugehen, bzw. diese positiv zu beeinflussen. Sie bekommen gezielte Hilfestellungen, um souveräner mit anderen Menschen umzugehen. So erhöhen Sie nicht nur Ihre Außenwirkung, sondern verspüren auch mehr Zufriedenheit durch die Wahrnehmung, dass Sie Ihre Arbeitssituation aktiv beeinflussen können. Inhalte:

- Wie stärke ich meine Eigenverantwortlichkeit und handle bewusster?
- Reflektion eigener Werte, Ziele und Glaubenssätze
- Selbstsabotage / Ursachen und Wege hin zur Potenzialentfaltung
- Wege zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- Überprüfung der beruflichen Rollen und Situationen: Was kann ich annehmen, was will ich verändern?
- Wie kann ich mit den eigenen Emotionen, aber auch mit den Emotionen anderer konstruktiver umgehen?

Groß-Zimmern, Glöckelchen, Angelstraße 18
Sa, 25.05.2013, 09:00 - 17:00 Uhr
€ 46,50, 1 Termin
Für Unterlagen werden € 3,00 direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Monika Polk
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **05-00-3002**

Zeitmanagement – Selbstmanagement – Stressmanagement

BU

als Ganztagsseminar / Bildungsurlaub

Die meisten Menschen klagen heutzutage über Zeitdruck, Hetze und Stress. Und dies, obwohl die Arbeitszeiten gesunken sind und mehr Hilfsmittel im Alltag zur Verfügung stehen. Die Gründe dafür sind vielfältig.
In diesem Wochen-Seminar lernen Sie, Ihre Zeit wieder zu lieben und selbstbestimmter und bewusster mit ihr umzugehen. Auf der einen Seite werden Sie sich bewusst, welche Werte und Ziele Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz, aber auch in Ihrem Leben im Allgemeinen wichtig sind. Auf der anderen Seite erhalten Sie viele praktische Anregungen dazu, wie Sie in einer sich stets verändernden Arbeitswelt den an Sie gestellten Ansprüchen gerecht werden und Ihre Zeit effizient nutzen können. Sie verstehen besser, wie negativer Stress entsteht und lernen wirksame Methoden kennen, ihn zu vermeiden oder besser mit ihm umzugehen. Das Seminar unterstützt Sie dabei, das Beste aus einem Tag, einem Jahr - Ihrem Leben zu machen.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Mo - Fr, 10.06.2013 - 14.06.2013, 09:00 - 16:00 Uhr
€ 202,00 (Kosten für ein Script sind in der Gebühr enthalten), 5 Termine
Monika Polk
An- bzw. Abmeldung bis 09.05.2013
✎ **05-00-3003**

NLP - zum Kennenlernen -

Wochenend-Workshop

Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)? Was steckt dahinter?
Lernen Sie die Welt des NLP kennen! Entdecken Sie, wie viel leichter Ihr Leben sein kann! Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen, die berichten, NLP sei für sie wie der erste Schritt in ein neues, erfülltes Leben gewesen.
Erleben Sie ein verändertes Lebensgefühl mit mehr Spaß, Freude und Energie! Insbesondere Ihre Wahrnehmung für sich selbst und für andere Menschen kann durch NLP fantastisch weit und tief gehend werden. Sie erleben Dinge aus Ihrem Alltag neu und viel intensiver, als Sie es sich vorgestellt hatten. In vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie sich selbst motivieren können. Sie lernen, wieder zu träumen, Ihre Ziele groß zu machen und entdecken kraftvolle Energie in sich.
Themenschwerpunkte:

- Sensibilisieren der Sinneskanäle über VAKOG
- Metaprogramm: Was nehme ich wahr? Wie nehmen andere Menschen mich wahr?
- Übungen v.a. zu „Motivation“ und „Ziele“

Dieburg, Landratsamt, Albinistraße 23, Eingang Schlossgasse, Sitzungssaal, 1. Stock
Sa/So, 02.03 und 03.03.2013, 10:00 -16:00 Uhr Uhr
€ 60,00, 2 Termine
Nicole Engelhardt-Credo
An- bzw. Abmeldung bis 21.03.2013
✎ **05-00-3004**

Stärketraining Kommunikation – Mehr Souveränität in Gesprächen und Konflikten

Sicheres Auftreten und souverän in Gesprächen bestehen

Die kommunikative Kompetenz, die Fähigkeit zum freien Sprechen und das kooperative miteinander Kommunizieren zählen heute zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen im privaten und beruflichen Umfeld. Viele fühlen sich in manchen Gesprächssituationen unsicher. Dabei gibt es seine Menge Tipps, die es zu kennen und beachten lohnt. In diesem Stärketraining werden einige wichtige Techniken und Fertigkeiten vermittelt, die Stärke und Sicherheit geben im Bereich der kommunikativen Ausdrucks- und Kooperationsfähigkeiten stärken: strukturiertes und verbindliches Sprechen vor der Gruppe sowie zielführendes und durchsetzungsstarkes Diskutieren und Argumentieren, auch in Konfliktsituationen.
Das Training richtet sich bewusst an Teilnehmer verschiedener Altersgruppen.
Inhalte

- Wie funktioniert eigentlich Kommunikation?
- Wie gebe ich Rückmeldung?
- Wie stehe ich wirksam vor einer Gruppe und wie stärke ich mich?
- Wie argumentiere ich souverän und verständlich?
- Ursache von Konflikten und wie gehe ich damit konstruktiv um (z.B. mit den Regeln der gewaltfreien Kommunikation)

Alsbach-Hähnlein, OT Alsbach, Bürgerhaus „Sonne“, Hauptstraße 28
Sa, 02.03.2013, 09:00 - 18:30 Uhr
€ 54,50, 1 Termin
Dr. Jutta Stern
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **05-00-3005**



Stimmt der Unternehmenskurs noch?

Kompetenzworkshop für Selbstständige

Das Profil ist erarbeitet, die Zielgruppe avisiert. Nach dem Besuch dieses Workshops wissen Sie, ob Sie sich effizient, erfolgreich und zukunftsorientiert auf dem Kundenmarkt bewegen und was Sie für den langfristigen Erfolg in Ihrer Selbständigkeit beachten sollten. Egal, in welcher Branche und ob Sie freiberuflich tätig sind oder ob Sie ein eigenes Unternehmen leiten. Hier haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen und neue Ideen zu entwickeln.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 23.02.2013, 09:30 - 16:45 Uhr
€ 43,50, 1 Termin
Claudia Werner
An- bzw. Abmeldung bis 14.02.2013
✎ **05-00-3006**

Marketing für Selbstständige und Existenzgründer

Wochenend-Workshop

Eine gute Geschäftsidee zu haben und ein wenig Werbung zu machen, reicht heute nicht mehr aus. Wer eine Dienstleistung oder ein Produkt erfolgreich vermarkten will, muss sich mit vielen Fragen auseinander setzen: „Wer sind meine Kunden? Habe ich für diese Zielgruppe das richtige Angebot? Kann ich gegen den Wettbewerb bestehen? Wie unterstütze ich den Verkauf meiner Dienstleistungen oder meiner Produkte am besten?“
So lauten einige grundsätzliche Fragen aus dem Bereich des Marketings. Denn Marketing ist mehr als Werbung. Marketing ist eine Denkweise, welche die Wünsche des Kunden in den Mittelpunkt stellt.
In diesem praxisorientierten Marketing-Workshop wird anhand eines Beispiels erläutert, wie man die Vermarktung einer Geschäftsidee professionell plant.
Die Kursteilnehmer haben die Gelegenheit, ihre Erkenntnisse während des Kurses auf die eigene Aufgabenstellung zu übertragen. Sie erstellen den Rohentwurf ihres eigenen Marketingplans und erfahren, mit welchen Marketinginstrumenten sie den Erfolg ihrer Geschäftstätigkeit positiv beeinflussen können.
Zielgruppe: Existenzgründer, Freiberufler, Inhaber und Mitarbeiter kleiner und mittelständischer Unternehmen.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Sa + **So,** 16.+17.03.2013, 09:30-17:30 Uhr
€ 87,00, 2 Termine
Babette Lizio
An- bzw. Abmeldung bis 07.03.2013
✎ **05-00-3007**

Fachexperte oder Führungskraft? B

Welchen Weg möchte ich wirklich gehen

Für viele jüngere Menschen im Berufsleben stellt sich die Frage, wohin die eigene Karriere gehen soll. Soll ich eine Führungskraft werden oder lieber eine Laufbahn als Fachexperte einschlagen? Ältere Arbeitnehmer sind sich oft unsicher, ob sie noch einmal einen Karrierewechsel machen sollen. Liegt mir eine Führungsaufgabe? Schaffe ich das überhaupt? Wie kann ich mit der Verantwortung umgehen?
Die richtige Wahl zu treffen ist wichtig. Ein Fachexperte der Führungskraft wider Willen ist, wird genauso erfolgreich sein wie ein Mensch, der Führungsfähigkeiten hat und hauptsächlich technische Probleme lösen muss. Beide werden langfristig lustlos zur Arbeit gehen und vielleicht sogar innerlich kündigen. In großen Firmen werden dazu sogenannte Assessment-Center angeboten. In kleinen Unternehmen gibt es dafür den „Aura-Effekt“: Wer ein guter Fachexperte ist, der wird auch eine gute Führungskraft sein. Der Kandidat sieht dann zuerst die Gehaltserhöhung und nicht seine persönliche Zufriedenheit.
Doch wie kann ich herausfinden, was mir wirklich liegt? In den Alltag der Führungskraft „reinschnuppern“ geht in den meisten Unternehmen nicht. Doch in diesem zweistündigen Workshop werden typische Führungsthemen aufgezeigt und die Teilnehmer bekommen einen ersten Eindruck, wie es ihnen mit den Führungsthemen geht. Dabei arbeiten die Teilnehmer in kleinen Gruppen an drei kurzen typischen Führungsszenarien. Anschließend werden zwei persönliche Lebensmotive durchleuchtet, die Hinweise darauf geben, ob ihnen eher eine Karriere als Führungskraft, oder die Laufbahn als Fachexperte, liegt.
Der Referent, Ralf Friedrich, ist selbst eine Führungskraft und arbeitet mit Führungskräften als zertifizierter Coach im Einzelcoaching. Außerdem bildet er weltweit Führungskräfte aus.
Ziel des Workshops ist es den Teilnehmern eine erste Orientierung zu geben, welcher berufliche Werdegang Ihnen eher liegt und wie sie sich weiter mit dem Thema vertiefen können.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo + **Mi,** 22. + 24.04.2012, 19:00-21:00 Uhr
€ 38,50, 2 Termine
Ralf Friedrich
An- bzw. Abmeldung bis 15.04.2013
✎ **05-00-3008**

Selbstlernzentrum

Kostenlose Führungen
Gerne stellen wir Coaching-Gruppen, die Kurse zum beruflichen Wiedereinstieg oder zur beruflichen Neuorientierung besuchen, unsere Angebote vor. Wir zeigen Ihnen die Räumlichkeiten unseres Selbstlernzentrums in der Landrat-Gruber-Schule und im Landratsamt in Dieburg, erläutern Ihnen die Modalitäten und Angebote und weisen auch auf unsere kostenlose (Weiter-)Bildungsberatung hin, die auch anerkannte Stelle für die Beratung zur Bildungsprämie ist und die aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert wird.

Die Kursteilnehmer/innen können Fragen stellen und bei Bedarf Termine für eigenständiges Lernen im Selbstlernzentrum oder für die allgemeine Bildungsberatung vereinbaren.

Bei Interesse rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen ausführliche Informationen und Sie können für Ihren Kurs einen Termin mit uns vereinbaren:
Telefon 06071/881-2320



Eigene Kompetenzen erkennen: „Sie können mehr als Sie glauben!“

Kostenlose ProfilPass-Kurse
Fähigkeiten, die Menschen in ihrem Leben erwerben, beispielsweise während der Ausbildung, im Ehrenamt, in der Freizeit oder in der Familientätigkeit sind oft auch für berufliche Zwecke nutzbar. Erarbeiten Sie sich Ihren persönlichen Bildungsweg und verschaffen sich damit Klarheit über Ihr eigenes Können. Dies stärkt das Selbstbewusstsein, nutzt bei der Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche und zeigt Ihnen auf, wo sie noch gezielt an sich arbeiten können.

Die ProfilPass-Kurse im Bereich Beruf/EDV werden aus dem Projekt HESSENCAMPUS gefördert und können deshalb kostenfrei angeboten werden.
Information und Anmeldung über die Liste der Interessentinnen und Interessenten unter Telefon 06071/881-2314.





Das Selbstlernzentrum des HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg

Lernen im eigenen Rhythmus
Das Selbstlernzentrum des HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg ist ein Lernort, an dem konzentriertes Arbeiten in selbst gewähltem Tempo und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt möglich ist. Zu einem geringen Nutzungsentgelt können Sie im eigenen Rhythmus

- Ihre PC-Kenntnisse mit bewährten Selbstlernprogrammen ergänzen und vertiefen. So können Sie sich selbständig auf die Prüfungen zum ECDL (Europäischen Computerführerschein) und zum Xpert Computer Pass vorbereiten, aber auch das Nutzen einzelner gängiger Anwenderprogramme von Anfang an lernen oder dort einsteigen, wo Sie persönlich mit Ihrem Wissen stehen.
- sich in die Verwaltungssoftware SAP mit einer speziellen Lernsoftware einarbeiten.
- mit interaktiven Lernprogrammen Deutsch und Englisch in allen Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens lernen. Diese Lernprogramme eignen sich insbesondere zum Auffrischen von Sprache oder zum begleitendem Lernen zum Sprachunterricht, aber auch spezielles Fachwissen kann erworben werden (business english).

Öffnungszeiten:
Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 9.30 – 12.30 Uhr
Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Eingang Holzhäuser Weg

Zusätzliche offene Lernzeiten am Vormittag
Auf Anfrage können Sie sich vormittags in einem ruhigen Lernumfeld mit Hilfe von Lernsoftware in SAP einarbeiten oder auf den **Europäischen Computerführerschein (ECDL)** vorbereiten.
Dienstag bis Freitag, 9:00 – 12:00 Uhr
Dieburg, Albinistraße 23, Raum 405

Nur mit Anmeldung und nach vorheriger Einführung in die Software.
Kosten: blockweise 10 Stunden für 10 € (Verlängerung möglich)

Um einen persönlich passenden Einstieg in die Lernsoftware zu finden, gibt es **kostenlose Einführungsveranstaltungen mit Demonstration der Lernprogramme.**
Diese finden regelmäßig an folgenden Donnerstagen statt:
21.02.2013, 07.03.2013, 11.04.2013, 25.04.2013, 16.05.2013, 06.06.2013,
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr.
Sie sind ein offenes Angebot für alle Interessierten. Kommen Sie einfach vorbei:
Landrat-Gruber-Schule, Holzhäuser Weg, 4807 Dieburg

Zuätzlich kann **Einzelunterricht nach Bedarf** gegen eine Gebühr von 20,00 € pro Unterrichtseinheit angefordert werden.

Information und Beratung
www.hessencmapus-dadi.de
Telefon: 06071/881-2320.



EDV

Auskünfte zu freien Plätzen und allgemeine Auskünfte: Tel. 06071 / 8812-301

Beratung bei der Kursauswahl:
Sollten Sie sich nicht sicher sein, welcher der Kurse für Sie der richtige ist, können Sie sich kostenlos bei der Fachbereichsleiterin beraten lassen.
Beratung:
Beate Kaiser, Tel. 06071 / 881-2314

Unterrichtsräume und Software

Die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg nutzt für ihre Kurse die EDV-Räume der Schulen des Landkreises. Durch fortwährende Erneuerungen der Software haben die Schulen derzeit unterschiedliche Versionen von Microsoft Windows und Office im Einsatz. Die jeweils genutzten Versionen werden bei den Kursorten genannt.

VHS-Computerstudio

Hier stehen mehrere Versionen von Microsoft Windows und Office zur Verfügung, so dass flexibel auf die Wünsche der Teilnehmenden eingegangen werden kann. Das Computerstudio der VHS Darmstadt-Dieburg befindet sich in der Marienschule, Marienstraße 18, in Dieburg. Es wird ausschließlich von der Volkshochschule genutzt und steht bzgl. Hard- und Software in ständiger Pflege seitens der VHS. Zu finden ist das Studio im 2. Stock des „Knabenhauses" der Marienschule, erreichbar nur durch das seitliche Treppenhaus gegenüber dem Finanzamt.

Selbstlernzentrum des HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg

Kostenlose Einführungsveranstaltung

Bei den allgemeinen Einführungsveranstaltungen im Selbstlernzentrum können Interessierte sich kostenlos über die vorhandenen Selbstlernprogramme informieren und diese auch ausprobieren:

- Vorbereitung auf den Europäischen Computerführerschein (ECDL)
- Vorbereitung auf den Xpert Computerpass
- Englisch und Deutsch lernen in allen Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens
- SAP Verwaltungssoftware trainieren
- Nutzen von Internetseiten für Grundbildung: z.B. www.ich-will-lernen.de
- Nutzen von Internetseiten zum Bewerbungstraining: z.B. www.arbeitsagentur.de

Ein Lernanleiter steht ihnen dabei für alle Fragen zur Verfügung. Diese Veranstaltungen sind ein offenes Angebot, das Sie ohne Anmeldung nutzen können.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum (SLZ) in der Mediathek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Kurzberatung und Information unter Tel. 06071/881-2321

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 21.02.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3009**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 07.03.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3010**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 11.04.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3011**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 25.04.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3012**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 16.05.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3013**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Selbstlernzentrum in der Mediothek, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Do, 06.06.2013, 19:30 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich
Christian Schickling
✎ **05-00-3014**



Online-Kurse

In virtuellen Räumen lernen

Lernen auf einer Internetplattform am Beispiel Moodle

Internetplattformen bieten virtuelle Räume zum Lernen. Ein solches Lernen wird zunehmend in der Weiterbildung genutzt, da es zeit- und ortsunabhängig ist, in den Unterricht integriert oder für Projektarbeiten im beruflichen Alltag genutzt werden kann. Es ermöglicht den Kursleitenden Texte, Bilder und Multimedia als Unterrichtsergänzung einzustellen, aber auch ganz individuell Lernpfade und Aufgaben für die Lernenden nutzbar zu machen. Die Teilnehmenden können in ihrem virtuellen Klassenraum von zu Hause aus weiterarbeiten, zeitlich flexibel miteinander diskutieren und Kursgruppen bilden.
Dieser Kurs richtet sich an Nutzende von Plattformen wie z.B. Moodle. Am Beispiel von Moodle werden die Grundlagen vom Einwählen auf die Plattform über das Nutzen der dort eingestellten Information bis hin zum gemeinsamen Arbeiten mit anderen im virtuellen Klassenzimmer erarbeitet.
Diese Einführungskurse werden vom HESSENCAMPUS Darmstadt-Dieburg gefördert, der es sich zur Aufgabe macht, selbstorganisiertes Lernen zu unterstützen.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 23.02. und 02.03.2013, 09:30 - 12:30 Uhr
gebührenfrei, 2 Termine
Christian Schickling
✎ **05-01-3001**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 16.03.2013, 09:00 - 15:30 Uhr
gebührenfrei, 1 Tag
Lars Karrock
✎ **05-01-3002**

Europäischer Computerführerschein





Den Europäischen Computerführerschein machen „Alles, was man am Computer können sollte“

Der Europäische Computerführerschein ECDL (European Computer Driving Licence) ist ein international anerkanntes Zertifikat für Computerbenutzer und -benutzerinnen. Der ECDL bescheinigt Wissen über Computer und über Fertigkeiten bei der Nutzung der wichtigsten Computeranwendungen. Ziel des Europäischen Computerführerscheins ist die praktische Handhabungsfertigkeit beim Umgang von Standardsoftware zu vermitteln. Es wird eine breite, anwendungsbezogene Grundbildung vermittelt. Dazu gehört die Kenntnis der Programm-Menüs, der Icons und Programmstrukturen ebenso, wie eine sichere und effiziente Nutzung der Programme.

Wie beim Autoführerschein auch, wenn man von einer Automarke auf eine andere umsteigt, ist die Transferleistung von einem Programm auf ein anderes gut zu bewältigen, hat man einmal die grundlegenden Programmstrukturen und Funktionen verstanden, wie sie mit dem ECDL vermittelt werden.

Weltweit ist das ECDL-Zertifikat als „Eichmarke“ für Computerkurse anerkannt und derzeit in 148 Ländern eingeführt. Dieser „Führerschein“ kann bei der Job-Suche die Bewerbungschancen verbessern.
Info-Link: http://www.dlgi.de/ECDL

Ganz individuell können Sie Ihren Weg zur ECDL-Prüfung planen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. **VHS-Kurse:** Im Frühjahrsemester können Sie sich zeit- und ortsunabhängig mit VHS-Kursen auf die Prüfungen zum ECDL Office 2010 vorbereiten. Sie erhalten für eine befristete Zeit Zugang zu der VHS-eigenen Lernplattform und können sich dort im Selbststudium auf die ECDL-Prüfungen vorbereiten. Für Rückfragen steht Ihnen online ein Kursleiter zur Verfügung. Passend zu jeder Teilprüfung des EDCL bieten wir Ihnen einen entsprechenden Kurs an. Die Module können in beliebiger Reihenfolge bearbeitet werden, zudem kann im Vorfeld eine Lernberatung in Anspruch genommen werden.

2. **Selbstlernzentrum:** Sie können sich auf die ECDL-Prüfung alleine im Selbstlernzentrum des HESSENCAMPUS Darmstadt- Dieburg vorbereiten, das eine spezielle Lernsoftware zur Vorbereitung auf die ECDL-Prüfung bereithält. Dabei können alle oder einzelne Module im Selbststudium durchgearbeitet werden. Ein Lernanleiter weist Sie in die Programme ein. Kosten: 1,00 € pro angefangener Stunde. Bei dieser Art des Lernens bestimmen Sie Ihr Lerntempo selbst.

   Zusätzlich können Sie den Lernanleiter stundenweise zum Einzelunterricht buchen, genau dann, wenn Sie an einem Punkt alleine nicht weiterkommen. Kosten: 20,00 € pro UE. Diese Art des Lernens unterstützt Sie bei Ihren ganz individuellen Lernhürden.

3. Welche Kurse Sie speziell für das Ablegen des ECDL vorbereiten, entnehmen Sie bitte der folgenden Übersicht

Kurse mit Vorbereitung auf den ECDL-Führerschein[1] (European Computer Driving Licence)

- Lernberatung / Wissensdiagnose für den Erwerb des ECDL ✎ **05-01-3010**
- Modul 1: Grundlagen der Informationstechnologie ✎ **05-01-3003**
- Modul 2: Arbeiten mit Windows ✎ 05-01-3004
- Modul 3: Textverarbeitung mit Word ✎ 05-01-3005
- Modul 4: Tabellenkalkulation mit Excel ✎ 05-01-3006
- Modul 5: Datenbanken anwenden mit Access ✎ 05-01-3007
- Modul 6: Präsentationen erstellen mit Powerpoint ✎ 05-01-3008
- Modul 7: E-Mail mit Outlook ✎ 05-01-3009

Gerne beraten wir Sie.
Telefon: 06071 / 881-2314 oder 06071 / 881-2320.

Wo fange ich an, was kann ich schon?
Im Vorfeld können Sie eine Lernberatung in Anspruch nehmen. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Wie viel Wissen habe ich schon in den einzelnen Anwendungen und wo steige ich jeweils am besten ein?, Mit welchem Modul beginne ich?, Welches Lernmodell ist für mich das richtige? oder: Brauche ich Einzelunterricht bei verschiedenen Themen?

Lernberatung Computerwissen
Individuelle Lernberatung zu Fragen des eigenen Lernprozesses und zu Fragen rund um das eigene Computerwissen:
Mo, 17.09.2012, **Dieburg,** Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18, Lernberater: Erwin Esser

ECDL Prüfung
Für den ECDL® müssen sieben Teilprüfungen innerhalb von drei Jahren erfolgreich an einem autorisierten Prüfungszentrum abgelegt werden. Die Teilprüfungen können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden. Sobald alle Prüfungen erfolgreich absolviert wurden, wird ein ECDL®-Zertifikat ausgestellt. Nach Bestehen von vier Prüfungen (freie Wahl aus sieben) wird der ECDL-Start ausgestellt.

Eine ECDL®-Prüfung können Sie als Gesamtprüfung oder als Teilprüfung bei unseren Testleitern nach vorheriger Anmeldung und/oder Beratung machen. Die Anforderungen der ECDL®-Prüfungen sind weltweit einheitlich.

Um Prüfungen absolvieren zu können, müssen Sie eine sogenannte Skills Card (das ist eine Teilnahmenummer) erwerben. Sie kostet einmalig € 50,00 und ist für 3 Jahre gültig. In dieser Zeit können Sie die Prüfungen in beliebiger Reihenfolge als Einzelprüfungen oder als Gesamtprüfung ablegen. Für jeden Einzelprüfungszugang wird eine Gebühr von € 30,00 erhoben, jede Prüfungsteilnahme kostet € 5,00.

Informationen und Prüfungstermine erhalten Sie bei Ihrer Kursleitung oder unter 06071 / 881-2314.

[1] Alle aufgeführten Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die kein Interesse an einem ECDL-Führerschein haben.



Vorbereitung auf den ECDL - Europäischer Computerführerschein

Der Europäische Computerführerschein ECDL (European Computer Driver Licence) ist ein international anerkanntes Zertifikat für Computerbenutzer und –benutzerinnen. Der ECDL bescheinigt Wissen über Computer und über Fertigkeiten bei der Nutzung der wichtigsten Computeranwendungen. Ziel des ECDL ist die Vermittlung praktischer Fertigkeiten beim Umgang mit Standardsoftware. Es wird eine breite anwendungsbezogene Grundbildung vermittelt. Dazu gehören die Kenntnis der Programmoberfläche mit Menüs, Icons und der Programmstruktur sowie eine sichere und effiziente Nutzung der Programme. (Weitere Informationen finden Sie bei den allgemeinen Erläuterungen zum ECDL im diesem Heft und unter http://www.dlgi.de/ecdl)

Mit den folgenden Kursen können Sie sich zeit- und ortsunabhängig auf die Prüfungen zum ECDL Office 2010 vorbereiten. Sie erhalten für eine befristete Zeit Zugang zu der VHS-eigenen Lernplattform und können sich dort im Selbststudium auf die ECDL-Prüfungen vorbereiten. Für Rückfragen steht Ihnen online ein Kursleiter zur Verfügung. Passend zu jeder Teilprüfung des ECL bieten wir Ihnen einen entsprechenden Kurs an. Die Module können in beliebiger Reihenfolge bearbeitet werden, zudem kann im Vorfeld eine Lernberatung in Anspruch genommen werden.



Grundlagen der Informationstechnologie

Modul 1 des ECDL

Mit dem Modul 1 - Grundlagen der Informationstechnologie - wird ein grundlegendes Verständnis der wichtigsten Konzepte der Informations- und Kommunikationstechnologie erlangt, sowie die Kenntnis der verschiedenen Teile eines Computers vermittelt. Im Detail werden folgende Lernziele vermittelt:

- Verstehen, was Hardware ist, Faktoren kennen, die Einfluss auf die Leistung des Computers haben und Kenntnisse über Peripheriegeräte haben.
- Verstehen, was Software ist und Beispiele für gängige Anwendersoftware und Betriebssoftware nennen können.
- Verstehen, wie Informationsnetzwerke in der EDV genutzt werden und verschiedene Möglichkeiten zur Anbindung an das Internet kennen.
- Verstehen, was Informations- und Kommunikations-Technologie bedeutet und Beispiele für die praktische Anwendungen im Alltag nennen können.
- Gesichtspunkte der Gesunderhaltung, des Arbeits- und Umweltschutzes bei der Computernutzung verstehen.
- Wichtige Gesichtspunkte der IT-Sicherheit bei der Computernutzung verstehen.
- Wichtige gesetzliche Bestimmungen zum Copyright und Datenschutz bei der Computernutzung kennen.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 18 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu drei Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 92,00, 3 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3003**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Betriebssysteme - Arbeiten mit Windows

Modul 2 des ECDL

Im Modul 2 - Betriebssystem - werden die Hauptfunktionen eines Betriebssystems, z.B. Windows, bearbeitet. Ziel ist, wichtige Einstellungen selbstständig vornehmen sowie die Hilfefunktion nutzen zu können. Die wichtigsten Konzepte der Datenverwaltung für einen schnellen Zugriff auf Dateien und Ordner werden vermittelt. Im Detail werden folgende Lernziele vermittelt:

- Kennenlernen der Hauptfunktionen eines Betriebssystems, Durchführung wichtiger Einstellungen sowie die Nutzung der Hilfefunktion.
- Verstehen was eine grafische Benutzeroberfläche ist und wie mit ihr effizient auf dem Desktop navigiert werden kann.
- Der wichtigsten Konzepte der Dateiverwaltung kennen und in der Lage sein Dateien und Ordner so zu organisieren, dass sie schnell und einfach wiederzufinden sind.
- Hilfsprogramme verwenden können um große Dateien zu komprimieren und extrahieren. Anti-Viren-Software einsetzen können um den Computer vor Viren zu schützen.
- Einfache Textverarbeitungs- und Druckmöglichkeiten des Betriebssystems nutzen können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 18 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu drei Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 92,00, 3 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3004**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Textverarbeitung mit Word 

Modul 3 des ECDL

Das Modul 3 - Textverabeitung - vermittelt die Grundlagen um mit dem Textverarbeitungsprogramm Word zu arbeiten. Nach Abschluss des Kurses werden Sie Word effektiv und sicher in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen können. Im Detail werden folgende Lernziele angestrebt:

- Texte schreiben und formatieren können.
- Das Rechtschreibprogramm nutzen können.
- Formatierungen von Text, sowie Feinheiten der Schriftgestaltung kennenlernen und anwenden können.
- Good Practice bei der Auswahl der Formatierung anwenden können.
- Einfügen und Veränderung von Bildern und anderer Objekte.
- Mit Tabulatoren, Spalten, Textmarken und Hyperlinks, sowie Dokumentvorlagen umgehen können.
- Serienbriefe erstellen können.
- Dokumente speichern und öffnen können.
- Seitenansicht und Druckmenü nutzen können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 30 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu vier Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 112,00, 4 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3005**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Tabellenkalkulation mit Excel



Modul 4 des ECDL

Das Modul 4 - Tabellenkalkulation - vermittelt die erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten für einen sicheren und effektiven Umgang mit einem Tabellenkalkulationsprogramm wie z.B. Excel. Dazu gehören sowohl Kenntnisse im Aufbau von Tabellen und Listen als auch die Verwendung von mathematischen und logischen Funktionen. Im Detail werden folgende Lernziele angestrebt:

- Mit Tabellenblättern und Arbeitsmappen arbeiten und diese in verschiedenen Formaten abspeichern können.
- Daten auswählen, sortieren, kopieren, verschieben und löschen können.
- Mit Zeilen und Spalten arbeiten können.
- Formeln für Rechenoperationen unter Verwendung der Standardfunktionen erstellen können.
- Zahlen und Text in Tabellen formatieren können.
- Diagramme erstellen, formatieren und erweitern können zur Präsentation von Daten.
- Tabellen und Diagramme sinnvoll drucken können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 30 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu vier Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 112,00, 4 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3006**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Datenbanken anwenden mit Access



Modul 5 des ECDL

Das Modul 5 - Datenbanken - vermittelt die Grundlagen für den Umgang mit Datenbanken. Sie lernen das Konzept einer Datenbank verstehen sowie eine Datenbank aufzubauen und zu verwenden. Im Detail werden folgende Lernziele angestrebt:

- Verstehen, was eine Datenbank ist, wie sie organisiert und verwendet wird.
- Eine einfache Datenbank erstellen und in verschiedenen Ansichten betrachten können.
- Tabellen erstellen, Felder und ihre Eigenschaften definieren sowie Daten eingeben und verändern können.
- Daten in Tabellen und mit Hilfe von Formularen sortieren und Filtern können.
- Abfragen erstellen und anpassen können um gezielt Informationen in der Datenbank zu finden.
- Formulare erstellen können um Daten effektiv einzugeben, zu verändern und zu löschen.
- Berichte erstellen und ausdrucken können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 30 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu vier Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 112,00, 4 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3007**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Präsentationen erstellen mit PowerPoint



Modul 6 des ECDL

Das Modul 6 - Präsentation - vermittelt die Kenntnisse und Fähigkeiten um eine Präsentationssoftware wie PowerPoint kompetent bedienen zu können. Sie kennen den grundsätzlichen Aufbau einer Präsentation und können ein angemessenes Foliendesign auswählen. Sie wissen wie man Text, Diagramme, Bilder und Zeichnungsobjekte in Folien einfügt und den Übergang zwischen den Folien gestaltet.
Im Detail werden folgende Lernziele angestrebt:

- Folien mit Text, Diagrammen, Bildern und Zeichnungsobjekten gestalten können.
- Text und Diagramme auf Folien formatieren können.
- Folienlayouts und -designs auswählen und Folien sowie Foliensätzen zuweisen können.
- Verschiedene Ansichten und Vorführmodi nutzen können.



- Integrierte Funktionen wie die Hilfe nutzen können.
- Präsentationen in verschiedenen Dateiformaten abspeichern können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 30 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu vier Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 112,00, 4 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3008**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Internet, E-Mail und Co



Modul 7 des ECDL

Das Modul 7 - Internet und Kommunikation - vermittelt die Grundlagen für den Umgang mit einem Web-Browser und der elektronischen Kommunikation. Im Detail werden folgende Lernziele angestrebt:

- Verstehen, was das Internet ist und wie es funktioniert.
- Einen Web-Browser benutzen und den eigenen Bedürfnissen anpassen können.
- Geeignete Adressen für verschiedene Informationsrecherchen kennen.
- Gezielt nach Informationen suchen können.
- Grundlegende Sicherheitsbestimmungen kennen und beachten.
- Webseiten speichern können, Dateien aus dem Internet laden können.
- Informationen aus dem Internet unter Beachtung von Copyright und Datenschutz mit anderen PC-Anwendungen weiterbearbeiten können.
- Elektronische Kommunikationsmöglichkeiten und ihre Vor- und Nachteile kennen.
- Auf aktuelle Sicherheitsbestimmungen und die Netiquette achten.
- E-Mails erstellen, prüfen und versenden können.
- Mit Anhängen von E-Mails arbeiten können.
- Mit einer E-Mail-Software Nachrichten organisieren und verwalten können.

Für die Erarbeitung dieses Stoffes sind 18 Zeitstunden vorgesehen. Die Lernplattform steht Ihnen dazu drei Wochen zur Verfügung und Sie haben Anrecht auf eine wöchentliche Online-Betreuung von je 45 min.

Dieburg, Moodle
Ein Beginn ist jederzeit möglich sofern die Kapazitäten der Lernplattform nicht erschöpft sind. Auskunft erhalten Sie unter 06071 / 881-2314.
€ 112,00, 3 Wochen
Christian Schickling
✎ **05-01-3009**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich



Lernberatung und Wissensdiagnose für den Erwerb des Europäischen Computerführerscheins (ECDL)

Wo fange ich an, wenn ich mein EDV-Wissen aufbauen und erweitern will, was kann ich schon? Um diese Fragen zu beantworten, können Sie vor Anmeldung zu einem Kurs, der zum Erwerb des Europäischen Computerführerscheins führen kann, eine Lernberatung in Anspruch nehmen. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Wie viel Wissen habe ich schon in den einzelnen Anwendungen und wo steige ich jeweils am besten ein? Mit welchem Modul beginne ich? Welches Lernmodell ist für mich das richtige? Auch die Frage, ob möglicherweise Einzelunterricht bei verschiedenen Themen sinnvoll ist, wird beantwortet. Sie erfahren, welche Vorgehensweise für Sie persönlich sinnvoll und zielführend ist.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo, 18.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Erwin Esser
An- bzw. Abmeldung bis 11.02.2013
✎ **05-01-3010**

Basis-Kurse

PC-Einstieg in Muße

Wer noch keine oder ganz geringe PC-Kenntnisse hat, kann hier in Ruhe und Gelassenheit die Grundzüge der PC-Arbeit erlernen. Dieser Kurs wendet sich an alle, die bewusst langsam lernen möchten; so ist z.B. die ausführliche Wiederholung der einzelnen Übungen wesentliche Unterrichtsform. Nach der Erläuterung der Geräte wird die Arbeit mit der Tastatur und der Maus in sehr umfangreichen Übungen vertraut gemacht. Der Bildschirmaufbau mit Symbolen und Fenstern wird vorgestellt, das Dateisystem wird erkundet und die Textverarbeitung mit WORD wird vermittelt.
Die Inhalte sind:

- Einführung in die PC-Benutzung, Übungen mit Maus und Tastatur
- Erläuterung der Symbole und weiterer Bildschirmdarstellungen
- Umgang mit dem Dateisystem
- Einführung in das Briefe Schreiben mit WORD
- Umgang mit Grafiken
- Surfen im Internet.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di-Fr, 26.02. - 01.03.2013, 9:00-12:00 Uhr
Mo-Mi, 04.03.-06.03.2013, 9:00-12:00 Uhr
€ 111,00, 7 Termine
Dr. Mareike Sebastian
Windows XP +7/Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 19.02.2013
✎ **05-01-3011**

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude D, Eingang Feldstraße
Di, ab 26.02.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 90,00, 8 Termine
Irmgard Baden
Windows XP / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 19.02.2013
✎ **05-01-3012**

PC-Basiskurs für Neueinsteiger 

als Vormittagskurs

Dieser Kurs ist für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse gedacht. Er vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten zur selbständigen Nutzung des Computers.
Die Inhalte sind:

- Einführung in die PC-Nutzung: Hardware, Erläuterung von Fachbegriffen; Übersicht und Einblick in die heute gängige Standardsoftware; Aufbau und Funktion des Windows-Bildschirms, Fenstertechnik mit Windows; Umgang mit Objekten, einfache Systemeinstellungen; Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien
- Grundlagen des Internets: Navigation im Internet und Bedienung der dazu erforderlichen Programme; Kennenlernen und Verwenden von E-Mail-Funktionen; Sicherheit gegenüber Gefahren aus dem Internet
- Einführung in Word: Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms; Texterfassung und -korrektur; Speichern, Öffnen und Drucken von Textdateien; Markieren, Löschen, Überschreiben, Verschieben u. Kopieren von Textteilen; grundlegende Formatierungen (Schrift, Absatz- und Seitenlayout)

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di-Fr, 12.-15.03.2013, 08:30-11:30 Uhr
Mo-Do, 18.-21.03.2013, 08:30-11:30 Uhr
€ 126,00, 8 Termine
Erwin Esser
Windows 7/Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **05-01-3013**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

PC-Grundlagen für Beruf und Alltag

B

bei geringen Vorkenntnissen - Vormittagskurs

Sie arbeiten bereits mit dem PC, schreiben Briefe und erstellen Ordner zum Abspeichern Ihrer Daten? Ihnen fehlt aber der Einblick in die grundlegenden Zusammenhänge der von Ihnen ausgeführten Aktionen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit Ihre Kenntnisse aufzufrischen, zu vertiefen und zu ergänzen. Die erworbenen Kenntnisse sind zudem die Basis für den Besuch der Aufbau-Kurse in Word und Excel.
Die Inhalte sind:

- Windows-Vertiefung: Programm- u. Dateiorganisation mit dem Explorer; Ablagestrukturen (Ordnersysteme) erstellen; Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern; Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick)
- Textverarbeitung mit WORD: erweiterte Formatierungen (u.a. Nummerierung und Aufzählung, Rahmen und Schattierungen); Kopf- und Fußzeilen; Fuß- und Endnoten; Tabulatoren und Tabellen; Spalten; automatische Arbeitshilfen; Anpassung von Word an die eigenen Bedürfnisse
- Tabellenkalkulation mit EXCEL: Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms; Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen; einfache Rechenoperationen; Formatieren von Tabellen und Mappen; elementare statistische Funktionen; die Diagrammfunktion; Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen; relative und absolute Adressierung.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di-Fr, 09.-12.04.2013, 08:30-13:00 Uhr
Di-Fr, 16.-19.04.2013, 08:30-13:00 Uhr
€ 171,00, 8 Termine
Erwin Esser
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **05-01-3014**
*finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

PC-Grundlagen für den Beruf

bei geringen Vorkenntnissen

Sie arbeiten bereits mit dem PC, schreiben Briefe und erstellen Ordner zum Abspeichern Ihrer Daten? Ihnen fehlt aber der Einblick in die grundlegenden Zusammenhänge der von Ihnen ausgeführten Aktionen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen, zu vertiefen und zu ergänzen. Die erworbenen Kenntnisse sind zudem die Basis für den Besuch der Aufbau-Kurse.
Die Inhalte sind:

- Windows-Vertiefung: Programm- und Dateiorganisation mit dem Explorer, Systemsteuerung, technische Daten von Computern, Qualitätsmerkmale
- Textverarbeitung mit WORD: Vertiefung von Schriftgestaltung und Formatierung von Zeilen und Absätzen, Seiteneinrichtung, Druckersteuerung, Einsatz von Tabulatoren und Tabellen, Einbinden von Grafiken, Erstellen von Serienbriefen
- Tabellenkalkulation mit EXCEL: Einführung in EXCEL, Dateneingabe und einfache Berechnungen, Seiteneinrichtung und Druck, relative u. absolute Bezüge, mathematische Formeln, Diagramme, nützliche Funktionen für große Tabellen
- Internet: optimierte Internet-Recherche, Media-Angebote aus dem Internet, Vertiefung der E-Mail-Funktionen, Sicherheit gegenüber Gefahren aus dem Internet
- Grafik: Scannen, Fotos von Kamera auf PC übertragen, Umgang mit Grafiken, Organisieren von Fotos.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di, ab 26.02.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 141,00, 12 Termine
Holger Tarnow
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 19.02.2013
✎ **05-01-3015**



PC-Grundlagen für den Beruf

BU

bei geringen Vorkenntnissen als Ganztagesseminar (5 Tage) / Bildungsurlaub

Die Inhalte dieses Lehrgangs sind bei den Abendkursen des gleichen Titels beschrieben. Da das Seminar nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt ist, werden zusätzlich Informationen zu den Themen Datenschutz, Datensicherheit und gesellschaftliche Perspektiven vermittelt. Pausen sind täglich von 10:30 bis10:45 Uhr und von 12:30 bis 13:00 Uhr vorgesehen.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo-Fr, 03.-07.06.2013, 08:30-15:15 Uhr
€ 216,50, 5 Termine
Erwin Esser
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 03.05.2013
✎ **05-01-3016**

Aufbau-Kurse

EXCEL-Grundkurs



Dieser Kurs bietet den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzen Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen zu erlernen.
Im Detail werden folgende Themen vermittelt:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Diagrammfunktion
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Adressierung

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der sichere Umgang mit Windows.

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude D, Eingang Feldstraße
Do, ab 28.02.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 66,00, 4 Termine
Irmgard Baden
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **05-01-3017**

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo, ab 25.02.2013, 18:30 - 21:30 Uhr
€ 79,50, 4 Termine
Erwin Esser
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 18.02.2013
✎ **05-01-3018**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich



EXCEL-Aufbaukurs


Tabellenkalkulation am Beispiel Excel

Über die grundlegenden Funktionen hinaus bietet das „mächtige“ Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL eine Vielfalt an weiteren Möglichkeiten, die häufig unbekannt sind. Daher ist dies ein Lehrgang für alle, die schon die Themen des EXCEL-Grundkurses beherrschen und nun in der Tabellenkalkulation sehr sicher werden wollen.

Im Detail werden folgende Themen vermittelt:

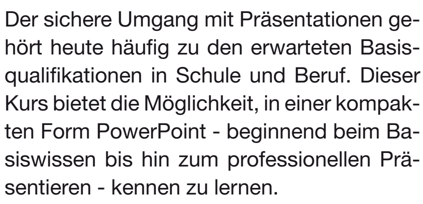
- Nützliche Funktionen für große Tabellen
- Definition von Namen bzw. Bereichen
- Mathematische Formeln und statistische Funktionen
- Logische Funktionen UND, ODER, WENN
- VERWEIS-Funktionen
- -abellen- und Datenbankfunktionen
- Präsentation von Daten in unterschiedlichen Diagrammarten
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten.

Voraussetzung für diesen Kurs sind die im EXCEL-Grundkurs vermittelten Kenntnisse. Gearbeitet wird in diesem Kurs mit Excel 2007. Auch für Interessenten des Europäischen Computerführerscheins geeignet! Es besteht die Möglichkeit der Einstufungsberatung. Außerdem kann bei Interesse und umfassender häuslicher Nacharbeit auch ein Xpert-Zertifikat erworben werden (Prüfungsgebühr fällt zusätzlich an.)

Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein ist auch ohne gleichzeitigen Besuch des Excel-Grundlagenseminars möglich!

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo, ab 08.04.2013, 18:30 - 21:30 Uhr
€ 79,50, 4 Termine
Erwin Esser
An- bzw. Abmeldung bis 28.03.2013
✎ **05-01-3019**
*Finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

POWERPOINT



Der sichere Umgang mit Präsentationen gehört heute häufig zu den erwarteten Basisqualifikationen in Schule und Beruf. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in einer kompakten Form PowerPoint - beginnend beim Basiswissen bis hin zum professionellen Präsentieren - kennen zu lernen.

Im Detail werden folgende Themen vermittelt:

- Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen
- AutoInhalt-Assistent; Erstellen einer neuen Präsentation
- Grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(-sätzen)
- Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeilen, Gestaltung des Folienhintergrunds
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln
- Einfache Folienübergänge und Animationen



- Vorführung einer Präsentation; der Foliennavigator
- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- Masterfolien und Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen

Vorausgesetzt werden gute Kenntnisse in im Umgang mit Windows und Word. Gearbeitet wird in diesem Kurs mit

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di / Do, 04.06.2013 - 18.06.2013, 18:30 - 21:30 Uhr
€ 98,00, 5 Termine
Erwin Esser
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 27.05.2013
✎ **05-01-3020**
* finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Microsoft Outlook

In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die Vermittlung der elektronischen Post (E-Mail) und andere Kommunikationsoptionen. Auch verschiedene Sicherheitsüberlegungen in Bezug auf den Gebrauch von E-Mails werden vermittelt. Sie erhalten einen profunden Einblick in das Programm Outlook und lernen, wie Sie mit dessen Unterstützung besser Ihr Büro organisieren können. Im Detail werden folgende Lernziele vermittelt:

- Verstehen, was E-Mail ist, und einige Vor- und Nachteile kennen.
- Andere Kommunikationsmöglichkeiten kennen.
- Netiquette und Sicherheitserwägungen im Zusammenhang mit dem Gebrauch von E-Mail beachten.
- E-Mails erstellen, auf Rechtschreibfehler überprüfen und versenden können. Auf E-Mails antworten, sie weiterleiten und ausdrucken, sowie mit Anhängen arbeiten können.
- Optionen kennen, um die Produktivität im Umgang mit E-Mail-Software steigern zu können.
- E-Mails organisieren und verwalten

Vorausgesetzt werden gute Kenntnisse in im Umgang mit Windows. Gearbeitet wird in diesem Kurs mit MS Outlook 2007.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Di-Do, 14.-16.05.2013, 09:00-12:15 Uhr
€ 60,50, 3 Termine
Dr. Mareike Sebastian
Windowas XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 07.05.2013
✎ **05-01-3021**

Microsoft Office professionell nutzen



Bildungsurlaub

MS-Office ist mehr als nur die Summe der einzelnen Programme Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Im Vordergrund dieses Bildungsurlaubs steht deshalb nicht nur die effektive Nutzung der Einzelprogramme, sondern vor allem auch das Zusammenspiel der Office-Programme miteinander. Aufbauend auf vorhandenen Word-Kenntnissen, die mindestens dem Niveau des Grundkurses entsprechen sollten, werden fortgeschrittene Techniken in Word als auch grundlegende Kenntnisse in Excel, PowerPoint und Outlook vermittelt. Dabei wird der Kenntnisstand der Teilnehmer berücksichtigt.

Inhalte:

- Word: Korrespondenz nach der neuen DIN 5008-Norm, Serienbriefe basierend auf der Basis von Excel-Adressdaten, Erstellen von Formularen, Einbetten von Excel-Tabellen in ein Word-Dokument, Versand von Word-Dokumenten als PDF
- Excel: Aufbau und Gestaltung von Tabellen, relative und absolute Bezüge, mathematische Formeln, Diagramme, nützliche Funktionen für große Tabellen, Sortieren und Filtern von Daten

- Powerpoint: Vorüberlegung zur inhaltlichen Struktur einer Präsentation, Gestaltung von Overheadfolien und Bildschirmpräsentationen nach eigenen Entwürfen, Grafische Elemente, Einbinden von Diagrammen, Animationen und Audiokommentaren
- Outlook: Grundfunktionen und Ansichten, Kontaktverwaltung und Adressbuch, E-Mail-Funktionen, Erstellen von Verteilerlisten sowie Aufgaben- und Kalenderverwaltung, Drucken von Adresstabellen und E-Maillisten.

Da das Seminar nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt ist, werden zusätzlich Informationen zu den Themen Datenschutz, Datensicherheit und gesellschaftliche Perspektiven vermittelt. Pausen sind täglich von 10:30 bis 10:45 Uhr und von 12:30 bis 13:00 Uhr vorgesehen.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo-Fr, 22.-26.04.2013, 08:30-15:15 Uhr
€ 248,90 (inklusive 12,90 € für begleitendes Lehrbuch), 5 Termine
Windows XP + 7 / Office 2007
Irmgard Baden
An- bzw. Abmeldung bis 25.03.2013
✎ **05-01-3022**
* finanzielle Förderung mit Bildungsgutschein möglich

Makros und VBA

Durch den Einsatz von Makros lassen sich (z.B. in Word und Excel) wiederkehrende Arbeiten und Routineaufgaben automatisieren. Visual Basic for Applications (VBA) ist eine Programmiersprache, mit der dem Computer in „seiner“ Sprache Anweisungen gegeben werden, die zur Lösung komplexer Aufgabenstellungen führen. Innerhalb des Kurses wird der Einsatz des Makro-Rekorders am Beispiel geübt. Danach werden durch Analyse einfacher, vorgefertigter VBA-Programme (Lottozahlengenerator, Schreibtraining, Vokabeltest) die Grundlagen der strukturierten Programmierung erarbeitet (Programmein- und ausgabe, Wertzuweisungen, Schleifen, Bedingungen) sowie vorhandene Programme selbständig erweitert. Der sichere Umgang mit Windows sowie Grundkenntnisse in Word und Excel sind erwünscht.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Do, ab 14.03.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 35,00, 2 Termine
Holger Tarnow
Windows XP+7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 07.03.2013
✎ **05-01-3023**

Systempflege und Optimierung für den PC

Mit dem Besuch des Seminars erwerben Sie die Fähigkeit, ohne fremde Hilfe Einstellungen an Ihrem PC vorzunehmen, die Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst sind und ein effizientes Arbeiten ermöglichen. Besprochen werden folgende Aspekte:

- Systemsteuerung (Installation und Deinstallation von Hard- und Software, Drucker, Schriftarten)
- Gestaltung der Benutzeroberfläche (Auflösung, Hintergrund, Energieeinstellungen)
- Anpassen von Startmenü und Taskleiste (Liste der Programme, zuletzt verwendete Dokumente)
- Dateimanagement (Verknüpfungen erstellen, Dateien/Ordner kopieren und löschen, Papierkorb)
- Externe Speichermedien (Festplatte, USB-Stick, Speicherkarten)
- Datensicherung

Alle Inhalte sind mit praxisorientierten Übungen verbunden.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Sa, 13.04.2013, 09:00 - 14:00 Uhr
€ 35,00, 1 Termin
Holger Tarnow
Windows XP+7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **05-01-3024**

Musik und Hörbücher am PC

Musik und Hörbücher am PC zu nutzen, hat viele Vorteile. Das eigene Musikarchiv komfortabel einzurichten und nach verschiedenen Kriterien zu sortieren oder ein eigenes Hörbucharchiv anzulegen sind dabei ebenso Aspekte, wie auch das Herunterladen, Brennen, Speichern oder Umwandeln von Audioangeboten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man unter Beachtung der gesetzlichen Regelungen und Vorschriften

- Musik-/Hörbucharchive anlegt und sortiert
- eigene Musik-/Hörbuch-CDs brennt
- Lieder ins MP3-Format umwandelt
- Musik kostenlos aus dem Internet bezieht

Außerdem wird der Umgang mit USB-Stick und MP3-Player thematisiert. Es finden reichhaltige Übungen statt.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Do, 18.04.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Fr, 19.04.2013, 19:00 - 21:15 Uhr
€ 35,00, 2 Termine
Holger Tarnow
Windows XP + 7 / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 11.04.2013
✎ **05-01-3025**

Smartphone und Tablet-PC

In den Medien sind Smartphones und Tablets ein Dauerthema. Ihr nächstes Handy wird auch ein Smartphone oder Sie planen den Kauf eines Tablets? Lernen Sie in diesem Kurs was die Faszination eines Smartphones oder Tablets ausmacht und woher die Kritik kommt. Dieser kaufberatende Kurs zeigt folgende Inhalte auf:

- Umgang mit Apps / Android-Market
- Vorteile der Kombination von Internet und GPS in einem Handy
- Abruf von E-Mails/Kalender und Kontakten
- Unterschied zwischen den verschiedenen Plattformen, insbesondere zum iPhone
- Grundlagen zur Bedienung

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 02.03.2013, 09:30 - 12:30 Uhr
€ 18,50, 1 Termin
Lars Karrock
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **05-01-3026**

Grundlagen und Realisierung einer Homepage

Es werden die Arbeitsschritte zur Erstellung und Veröffentlichung einer eigenen Internet-Homepage vorgestellt und durchgeführt. Folgende Themen werden vermittelt:

- Technische Hintergrundinformation
- Reservierung einer Internet-Adresse
- Webhosting Angebote
- Kosten
- Publikation und Veröffentlichung
- Wichtiges bei der Verwendung von Bildern

Im praktischen Teil des Kurses wird unter Nutzung des Programmes Netobjects Fusion nach eigenen Vorstellungen ein Web-Projekt realisiert. Nach einer Einführung in die Bedienung des Programmes und der Realisierung erster Internet-Seiten werden folgende Funktionen vertieft:

- Realisierung eines Fotoalbums
- Einbindung eines Nachrichten-Tickers
- Einbindung einfacher Java-Applets
- Dateien per Download anbieten

Die Veröffentlichung der Homepages wird realitätsnah im lokalen Intranet durchgeführt. Wie im „richtigen“ Internet stehen die Ergebnisse danach allen Teilnehmern untereinander zur Ansicht zur Verfügung.
Der sichere Umgang mit Windows und Internet wird vorausgesetzt.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
Sa, 16.03.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
€ 69,00, 2 Termine
Holger Tarnow
Windows XP + 7/ Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 01.03.2013
✎ **05-01-3027**

Büropraxis

10-Finger-Schreiben in fünf Stunden

In nur fünf Stunden lernen Sie die gesamte Tastatur bedienen ohne ständig auf die Tasten schauen zu müssen. Ein neues Trainingsprogramm ermöglicht ein Lernen mit Spaß und in entspannter Atmosphäre in kurzer Zeit. Nach dem Kurs ist es wichtig, selbstständig weiter zu üben und alle Schreibanlässe zu nutzen, um das Gelernte zu festigen und die Schreibgeschwindigkeit zu steigern.

Schaafheim, Eichwaldschule, Langstädter Straße 40, Zugang: Nebeneingang zum PC-Raum über Waldstraße, rechts, 1. Stock
Sa, ab 13.04.2013, 9:00 - 11:30 Uhr
€ 51,50 (inkl. 15 € für das Lehrbuch), 2 Termine
Keine Schüler-/Studentenermäßigung möglich
Ingrid Daniel
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **05-04-3001**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, ab 09.03.2013, 09:00 - 11:30 Uhr
€ 51,50 (inkl. 15 € für das Lehrbuch), 2 Termine
Keine Schüler-/Studentenermäßigung möglich
Ingrid Daniel
An- bzw. Abmeldung bis 01.03.2013
✎ **05-04-3002**

Sie suchen ein Geschenk?

Im VHS-Programm finden Sie eine Vielzahl von Geschenkideen! Viel Spaß beim entdecken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

Die perfekte Korrespondenz nach der neuen DIN-Norm 5008

Gestalten Sie Ihre private und geschäftliche Korrespondenz nach der neuen DIN-Norm 5008 (Stand April 2011). Lernen Sie schnell und auf anschauliche Weise die neuen DIN-5008-Regeln kennen, bspw., an welcher Stelle Sie Briefelemente wie Rücksendeadressen positionieren und welche Schreibregeln für Briefe und auch für E-Mails eingehalten werden müssen.
Kursthemen:

- Schreib- und Gestaltungsregeln der neuen DIN-Norm 5008 (Stand April 2011)
- Adressen, Telefonnummern und Kalenderdaten richtig angeben
- Dokumentvorlagen erstellen
- E-Mails nach DIN 5008 schreiben

Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule, Ringstr. 51-61, Gebäude D, Eingang Feldstraße
Sa, 25.05.2013, 10:00 - 14:45 Uhr
€ 32,00, 1 Termin
In der Gebühr ist das Buch „Korrespondenz voll im Griff“ enthalten.
Irmgard Baden
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **05-04-3003**

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 14:45 Uhr
€ 32,00, 1 Termin
In der Gebühr ist das Buch „Korrespondenz voll im Griff“ enthalten.
Irmgard Baden
An- bzw. Abmeldung bis 04.04.2013
✎ **05-04-3004**



Buchführung

Buchführung - Grundkurse

Grundkurs Teil I und Teil II

Diese Kurse sind das Richtige für Sie, wenn Sie in Handwerk, Landwirtschaft, Handel oder Industrie tätig sind und/oder sich als Arbeitnehmer/in oder Selbständige/r weiterbilden wollen. Ziel ist, Zusammenhänge und Hintergründe der Buchführung transparent zu machen: Sie lernen die Logik der Buchführung als Grundlage von Gewinn-/Verlustrechnung und Bilanz kennen. Sie entwickeln Verständnis für eine Reihe von Kennzahlen, die zur betriebswirtschaftlichen Entscheidungsfindung dienen.
Die Kursdauer beträgt insgesamt ein Jahr, die Belegung erfolgt jedoch im Semesterturnus. In Theorie und praktischen Übungen werden folgende Themenbereiche dargestellt:

Teil I:

- Aufgaben und gesetzliche Vorschriften,
- Inventur, Inventar,
- Buchen in Bestandskonten, Buchungssatz, Eröffnungs- und Schlussbilanzkonto,
- Erfolgskonten, Buchen von Kosten und Erlösen, Betriebsergebniskonto,
- Berechnen und Buchen von Abschreibungen,
- Umsatz- bzw. Mehrwertsteuer,
- Privatkonto,
- Gemeinschaftskontenrahmen der Industrie (GKR),
- Betriebsergebnis, neutrales Ergebnis, Gesamtergebnis,
- Organisation der Buchführung.

Teil II:

- Ausführliche Belegbuchhaltung,
- Einführung Löhne/Gehälter,
- Rabatte/Bezugskosten/Nachlässe/Rückendungen/Skonti,
- Abschreibungen,
- Steuern,
- zeitliche Abgrenzung von Aufwand/Ertrag,
- Rückstellungen,
- Forderungsbewertung,
- Hauptabschlussübersicht,
- Jahresabschluss.

Wir sind gern bereit, auf Ihre weitergehenden betriebswirtschaftlichen Fragen und Probleme einzugehen.

Buchführung, Grundkurs Teil I

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
€ 94,50, 15 Termine
Carsten Junicke
An- bzw. Abmeldung bis 12.02.2013
✎ **05-05-3001**

Buchführung-Zertifikatskurs Finanzbuchhaltung (2)

Auf der Basis des Kurses „Buchführungs-Zertifikatskurs Finanzbuchhaltung (1)“ bietet dieser intensive Kurs die Abrundung der Buchführungskenntnisse und führt zur Prüfung „Finanzbuchhaltung (2)“. Mit viel praktischer Übung werden die Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die man benötigt, um laufende Buchungsfälle im Handel, im Handwerk, in der Industrie und im Dienstleistungsgewerbe fachgerecht zu lösen. Es werden sehr detaillierte Buchungsfälle behandelt. Die Themenbereiche sind: Jahresabschluss, zeitliche Abgrenzungen, z.B. PRAP, ARAP, Damnum, Disagio, sonstige Forderung oder Verbindlichkeit, Umsatzsteuer Teil 2 (u.a. Behandlung von Import/Export ins EU-Gebiet oder Drittland), geleistete u. erhaltenen Anzahlungen, Einführung in die handels- und steuerrechtlichen Bewertungsvorschriften, Bewertung des Anlagevermögens (u.a. Abschreibungen, Bewertungen von Gebäuden), Bewertung des Umlaufvermögens (u.a. Bewertung des Warenbestandes und der Forderungen), Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, die Gesellschaftsformen, Prüfungsvorbereitung.

Im Verbund mit dem Zertifikatskurs „Finanzbuchhaltung EDV“ kann dieser Kurs zum Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung (VHS) führen. Die Prüfungsteilnahme ist nicht verbindlich, daher ist der Kurs für alle offen, die in kurzer Zeit sehr intensiv lernen möchten.

Es besteht die Möglichkeit der Einstufungsberatung!

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di / Do, 19.02.2013 - 25.04.2013, 18:30 - 21:30 Uhr, 16 Termine in 8 Wochen
€ 229,50 (incl. € 34,50 für Lehr- und Arbeitsbuch, zzgl. ggfs. € 48,00 Prüfungsgebühr)
Carsten Junicke
An- bzw. Abmeldung bis 11.02.2013
✎ **05-05-3002**
*Finanzielle Förderung mit Qualifizierungsscheck und Bildungsgutschein möglich

Buchführung-Zertifikatskurs Finanzbuchhaltung (3) EDV mit Lexware

Ziel des Kurses ist die Beherrschung des Moduls „Buchhalter“ aus dem Computerprogramm „Lexware financial office“. Der Umgang mit diesem Programm wird anhand der Abläufe um eine selbst erstellte Übungsfirma vermittelt. Die verschiedenen Phasen eines Buchungsjahres werden vollzogen, indem Mandanten angelegt, eine Eröffnungsbilanz erstellt, laufende Geschäftsvorfälle erfasst, Perioden- und Jahresabschluss gebucht und Auswertungen vorgenommen werden. Als Voraussetzungen sind sichere Vorkenntnisse des Buchens und Kontierens sowie etwas Erfahrung im Umgang mit dem PC erforderlich. Im Verbund mit dem Zertifikatskurs „Finanzbuchführung (2)“ kann dieser Kurs zum Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung (XB) führen. Die Prüfungsteilnahme ist nicht verbindlich, daher ist der Besuch des Kurses unabhängig vom Zertifikatsabschluss.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Sa, ab 25.05.2013, 09:30 - 16:00 Uhr
€ 177,00 (incl. € 17,50 für Lehr- und Arbeitsbuch, zzgl. ggfs. € 48,00 Prüfungsgebühr), 4 Termine
Carsten Junicke
An- bzw. Abmeldung bis 16.05.2013
✎ **05-05-3003**
*Finanzielle Förderung mit Qualifizierungsscheck und Bildungsgutschein möglich

►►► Weiterbildung auf Bestellung ◄◄◄
Ein Service Ihrer VHS

Die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg bietet Ihnen **einen besonderen Service:** Suchen Sie zu einem bestimmten Thema einen Kurs, ein Wochenendseminar, oder einen Informationsabend und finden keine entsprechende Veranstaltung in diesem Programmheft, so können Sie sich bei uns melden und wir machen Ihnen umgehend ein Angebot, das Ihren Wünschen entspricht.

Wir beraten Sie bei der Auswahl von geeigneten Maßnahmen aus den Bereichen
- Sprachtrainings & interkulturelles Know-how
- EDV & Neue Medien
- Kommunikation & soziale Kompetenzen
- Gesundheit und Rekreation und

zeichnen uns aus durch
- eine zeitnahe Planung und Durchführung
- den Einsatz qualifizierter Kursleiter
- das Erstellen eines kostengünstigen Angebots

Interessierte Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, Handwerksbetriebe und Unternehmen können mit der VHS Darmstadt-Dieburg eine maßgeschneiderte Fortbildung vereinbaren. Die Weiterbildung auf Bestellung wird inhaltlich und vertraglich individuell gestaltet. Die Kosten richten sich nach Aufwand und Dauer. Ein Rechtsanspruch auf diese Leistung besteht nicht.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
vhs@ladadi.de oder
06071 / 881-2301

►►► Weiterbildung auf Bestellung ◄◄◄
Ein Service Ihrer VHS

Den Kurs bestimmen Sie!

Liebe Leserinnen und Leser,

wir möchten Sie auf die Möglichkeit hinweisen, **Vorschläge für thematische Kursangebote** im nächsten Halbjahr zu machen.

Vielleicht vermissen Sie ja beim Durchstöbern unseres Programmangebotes Ihren Wunschkurs. Oder aber Sie wünschen sich ein ganz bestimmtes Kursangebot in Ihrem Wohnort ?

Lassen Sie uns Ihre Kursvorschläge und Ideen wissen. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen in unsere Programmplanung für das nächste Semester auf.

Ihren Vorschlag können Sie formlos senden an die
Volkshochschule Darmstadt-Dieburg,
Jägertorstraße 207, 64829 Darmstadt (Postanschrift)
per Fax an: 06071 / 881-2319 oder auch
per E-Mail an: vhs@ladadi.de

Oder Sie sprechen gleich mit unseren Fachbereichsleitungen, die stets ein „offenes Ohr“ für Sie haben. Die Rufnummern finden Sie im vorderen Teil des Programms.



Spezial



104	Grundbildung/Sonderprogramme
105	Junge VHS
112	Seniorinnen und Senioren
116	„Fortbildung im Ehrenamt“
118	Kooperation Volkshochschule und Wichernschule in der Nieder-Ramstädter Diakonie
119	Justizvollzug
119	Fortbildungen
120	Studienreisen

Grundbildung/Sonderprogramme

Hauptschulabschluss – Kurs 2013, Teil 1

Die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg bietet ab Februar 2013 einen neuen Lehrgang zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses an. Dieser Kurs ist als Abendlehrgang geplant. Er richtet sich an ältere und junge Erwachsene, die den Abschluss jetzt nachholen wollen, weil sie nach Beendigung der Vollzeit-Schulpflicht den Hauptschulabschluss nicht erreicht haben oder nicht in Deutschland zur Schule gegangen sind. Der Kurs dauert ein Jahr, aufgeteilt in zwei Semester, für die jeweils eine eigene Anmeldung erforderlich ist.

Nach der Verordnung des Hessischen Kultusministers werden die Unterrichtsfächer Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Geschichte, Politik/Wirtschaft, Physik, Chemie und Biologie unterrichtet. Bei ausreichenden Kenntnissen kann Englisch zusätzlich als Prüfungsfach gewählt werden und damit der qualifizierende Hauptschulabschluss erreicht werden. Die Prüfung ist durch Erlass des Hessischen Kultusministeriums geregelt, das Zeugnis ist dem an einer Hauptschule erworbenen gleichwertig. Der Unterricht findet an drei Abenden (Montag, Mittwoch und Donnerstag) von 18:00 bis 21:30 Uhr statt. Zusätzliche Abende dienen zur Vorbereitung auf die Projektprüfung sowie ggf. auf die Englisch-Prüfung.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein persönliches Beratungsgespräch vor Beginn des Kurses.
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit Herr Schäfer (Telefon: 06071/881-2328) oder dem
Sekretariat (Telefon: 06071/881-2301).

Bei der Beratung bekommen Sie Tipps und Hilfestellung für Kontakte zur Berufsberatung der Arbeitsagentur, zur Kreisagentur für Beschäftigung und zu anderen Bildungsträgern.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 25.02.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 62,00 (bereits ermäßigt) + Kosten für Unterrichtsmaterial, 47 Termine
Rolf Engler, Michaela Spieß, Benjamin Thoß, Christine Poller, Sven Herold
✎ **06-01-3001**

Hauptschulabschluss – Kurs 2013, Teil 2

Dieser Kurs ist der zweite Teil des Kurses zum nachträglichen Erlangen des Hauptschulabschlusses und ist nur für die Teilnehmer/innen offen, die im Februar 2013 mit Teil 1 begonnen haben.

Abitur für Erwachsene am Abendgymnasium Darmstadt

Information und Beratung:
Abendgymnasium Darmstadt
Gymnasium für Berufstätige
Martin-Buber-Straße 32
Telefon: 06151 / 13-25 67

Sprechzeiten
montags, dienstags, donnerstags und freitags 15:30 bis 17:30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung.

Die **Aufnahmebedingungen** im Detail und den **Aufnahmeantrag** bekommen Sie auf unserer Homepage **www.abendgymnasium-darmstadt.de.**

Die Lehrgänge beginnen nach einem Test je nach Vorbildung mit einem Aufbaukurs, einem Vorkurs oder auch einem höheren Semester. An den Vorkurs schließen sich die Einführungsphase mit 2 und die Qualifikationsphase mit 4 Semestern an.

Der Unterricht findet montags bis freitags von 17:30 bis 22:00 Uhr statt. Es gibt auch Nachmittagskurse von 14:20 bis 19:00 Uhr. Die Semester, die mit den Schulhalbjahren der öffentlichen Schulen übereinstimmen, beginnen nach den Sommerferien im August bzw. im Februar.

Es besteht Unterrichtsgeldfreiheit. Kinderbetreuung ist möglich.

Neben der **Allgemeinen Hochschulreife** kann der Bildungsgang beim Abendgymnasium auch zur **Fachhochschulreife** führen. Es gibt auch spezielle Abiturvorbereitungskurse für Studierende mit Migrationshintergrund. Das Abendgymnasium Darmstadt unterhält auch eine Außenstelle in Michelstadt.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Mo, ab 19.08.2013, 18:00 - 21:30 Uhr
€ 62,00 (bereits ermäßigt) + Kosten für Unterrichtsmaterial, 42 Termine
Rolf Engler, Michaela Spieß, Benjamin Thoß, Christine Poller, Sven Herold
✎ **06-01-3002**

Hausaufgabenhilfe / Integrationshilfe für Kinder ausländischer Herkunft (Klassen 1 - 4)

Das Angebot ist für Kinder,
- deren Familiensprache/ Muttersprache nicht deutsch ist
- deren Eltern nicht in allen Fächern bei den Hausaufgaben helfen können
- die durch sprachliche Probleme in der Schule Probleme bekommen

Wir bieten:
- kleine Gruppen mit 6 - 7 Kindern (Klasse 1 - 4)
- feste Betreuerin für eine Gruppe
- individuelle Unterstützung bei den Hausaufgaben
- zusätzliche Hilfestellungen und Übungen
- zusätzliche Förderung durch spielerisches Lernen in der Gruppe: gemeinsame Spiele, Lernspiele, Lesen, Vorlesen, Basteln sowie Bewegung und freies Spiel

Gebührenfrei!
Neue Kinder können auch während des Schuljahres aufgenommen werden, wenn genügend freie Plätze sind.



Hausaufgabenhilfe/Integrationshilfe

Babenhausen, Schule im Kirchgarten, Martin-Luther-Straße 9-11
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 13:30 - 16:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Regina Hörner, 06078/2896
✎ **06-07-3001**

Dieburg, Marienschule, Marienstraße 16-18
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 14:00 - 16:30 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Astrid Salamon-Bux, 06071/37012
✎ **06-07-3016**

Eppertshausen, Stephan-Gruber-Schule, Im Niederfeld 20
Mo/Mi, 14.01. - 19.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Edith Fornoff, 06071/613319
✎ **06-07-3020**

Griesheim, Carlo-Mierendorff-Schule, Am Schwimmbad 10
Di/Do,15.01. - 20.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Renate Patras, 06158/83930
✎ **06-07-3022**

Griesheim, Friedrich-Ebert-Schule, Friedrich-Ebert-Straße 45
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 14:00 - 16:30 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Dorothea Frank, 06151/591411
✎ **06-07-3026**

Griesheim, Schillerschule, Odenwaldstraße 30
Di/Do,15.01. - 20.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Liesel Eichler, 06155/64769
✎ **06-07-3030**

Groß-Bieberau, Haslochbergschule, Gartenstraße 36
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Angelika Esch, 06071/922608
✎ **06-07-3036**

Groß-Umstadt, Ernst-Reuter-Schule, Dresdener Straße 7
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 13:30 - 15:30 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
N.N.
✎ **06-07-3038**

Groß-Umstadt, Geiersbergschule, Karolingerstraße 2
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 13:45 - 16:15 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Viola Diehl
✎ **06-07-3040**

Groß-Zimmern, Schule im Angelgarten, Dresdener Straße 1a
Mo/Do, 14.01. - 20.06.2013, 14:15 - 16:45 Uhr
gebührenfrei, 38 Termine
Liane Schreiber, 06071/43269
✎ **06-07-3043**

Groß-Zimmern, Friedensschule, Ludwigstraße 5
Mo/Do, 14.01. - 20.06.2013, 14:15 - 16:45 Uhr
gebührenfrei, 38 Termine
Andrea Jung, 06071/41953
✎ **06-07-3050**

Münster, John-F.-Kennedy-Schule, Sandstraße 44
Di/Do, 15.01. - 20.06.2013, 14:15 - 16:45 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Carola Hitzel, 06071/25364
✎ **06-07-3056**

Ober-Ramstadt, Hans-Gustav-Röhr-Schule, Steinrehweg 5
Mo/Mi, 14.01. - 19.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Christel Edner, 06154/4566
✎ **06-07-3067**

Reinheim, Gersprenzschule, Friedrichstraße 22-24
Mo/Mi, 14.01. - 19.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Gabriele Stracke, 06162/5270
✎ **06-07-3071**

Reinheim, Dilsbachschule
Mo/Mi, 14.01. - 19.06.2013, 14:30 - 17:00 Uhr
gebührenfrei, 39 Termine
Lieselotte Zitzmann, 06162/74131
✎ **06-07-3077**

Die Betreuerinnen der Integrationshilfe werden praxisbegleitend in Anleitungsgruppen von einer pädagogischen Fachkraft unterstützt. Schwerpunkte - insbesondere für die neu mit der Tätigkeit beginnenden Betreuerinnen - sind die Vermittlung von methodischen Hilfen für sozialpädagogisches Arbeiten mit Kindergruppen, die Auseinandersetzung mit aktuellen Veränderungen in der Grundschuldidaktik und -methodik, Hilfen bei der Zusammenarbeit mit Eltern und Schule sowie die Erarbeitung theoretischer Grundlagen der Pädagogik und Psychologie.

Junge VHS

Die lange Reise des T-Shirts NEU

Eine interaktive Ausstellung mit Führungen für Schülerinnen und Schüler der 3. - 9. Klasse vom 24.06. bis 03.07.2013 im Landratsamt Dieburg

Wo wächst Baumwolle? Wie wird aus der Baumwolle ein Kleidungsstück? Und wieso reist ein T-Shirt einmal um die Welt?
In Workshops begeben sich die Schülerinnen und Schüler auf die Reise des T-Shirts und entdecken dabei an verschiedenen interaktiven Stationen die Antworten auf diese und andere Fragen. Sie erfahren, wie Baumwolle wächst, wie sie geerntet wird und wie die Kinder in den Produktionsländern leben. Eine Näherin erzählt ihnen von den Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie. Und am Ende dürfen sie selber Nadel und Faden in die Hand nehmen...
Die Workshops dauern 90 Minuten; das Angebot für Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen wird der jeweiligen Altersklasse angepasst.

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula“, Am Wall 34
Mo, ab 24.06.2013, 08:00 - 16:00 Uhr
gebührenfrei, 8 Termine
Eine Veranstaltung in Kooperation dem Weltladen Darmstadt, dem Eine Welt Verein, Dieburg, und Goethes Weltladen, Dieburg. Gefördert durch dvv international aus Mitteln des BMZ
✎ **08-01-3001**

Ohne Stress in die nächste Prüfung – Tipps gegen Prüfungsangst NEU

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Herzrasen. Übelkeit. Der Puls pocht im Ohr. Heißkalte Schauer jagen über den Rücken. Schweiß perlt. Der Atem stockt, der Geist blockiert. Nur ein Gedanke dringt durch: Weg hier! Damit das nicht passiert, lernt Ihr wertvolle Tipps und Übungen gegen die lästige Prüfungsangst kennen. So könnt ihr euch auf die nächste Prüfung freuen. Je besser Ihr vorbereitet seid, desto ruhiger könnt Ihr an einer Prüfung teilnehmen (sei es in Schule, Beruf oder Fahrschule). Folgende Methoden und Übungen sollen Euch helfen, Prüfungen in Ruhe und mit der richtigen Vorbereitung anzugehen.

- Tipps zur Vorbereitung auf die Prüfung,
- Gedankenstopps setzen,
- Schnellentspannung bei Prüfungen,
- Erprobte Übungen zur Beruhigung bei Prüfungsangst,
- Wertvolle Strategien zum Lernen,
- Innere Blockaden erkennen und umwandeln und
- Präsentationstechniken für mündliche Prüfungen.

Dieburg, Alfred-Delp-Schule, Zugang über Holzhäuser Weg
Do, ab 21.02.2013, 18:00 - 19:30 Uhr
€ 34,50, 5 Termine
Jutta Huber
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der - Jugendförderung der Stadt.
✎ **08-01-3002**

Märchenhafter Farbentag für Mutter und Tochter

Ein zauberhafter Tag für Mütter und Töchter im Alter von 7 bis 11 Jahren, die sich Zeit zu zweit schenken möchten.

„In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat, lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön, aber die jüngste war so schön, dass die Sonne selber, die doch so vieles gesehen hat, sich verwunderte, sooft sie ihr ins Gesicht schien ...“

Geschichten lauschen, sich einfangen und inspirieren lassen vom Zauber einer Märchenwelt, beim Malen die Pinsel schwingen, gemeinsame Zeit genießen.
Mit einfachen Mal - und Collagetechniken entstehen schrittweise Märchenbilder von Mutter und Tochter und dabei begegnen sie sich auf kreative Art und Weise. Etwas Bewegung und Entspannung runden den Tag ab.
Papier wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt, Abrechnung direkt mit ihr.
In der Mittagspause ist Zeit für einen kleinen Imbiss - bitte etwas zum Essen und Trinken mitbringen!

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Neubau, Gebäude N
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 44,00 (für Mutter und Tochter zusammen), 1 Termin
Ursula Pavez Sandoval
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und mit dem lokalen Bündnis.
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **08-01-3003**

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.
Schauen Sie doch einmal rein!

In den Osterferien

Konzentriert geht´s wie geschmiert

Das Marburger Konzentrationstraining
(7 bis 12 Jahre)

Kinder und Jugendliche sehen sich heute vor immer größere Herausforderungen gestellt, und sie müssen Enormes leisten. Da bleibt die Konzentration schnell mal auf der Strecke. Was folgt ist Frustration, fehlende Motivation und die bekannten „Schusselfehler" bei Klassenarbeiten und Hausaufgaben.
Das von dem Schulpsychologen Dieter Krowatschek entwickelte „Marburger Konzentrationstraining" kann Kindern helfen, ihr Konzentrationsvermögen frühzeitig zu erhöhen und (wieder) Spaß an der Schule zu haben.
Der Kurs besteht aus Trainingsblöcken (à 75 Minuten) für die Kinder und aus begleitenden Elternabenden. Es wird also parallel mit Eltern und Kindern gearbeitet, gerne können Mutter und Vater teilnehmen. Im Rahmen des Trainings wird der Arbeitsstil des Kindes verändert. Die Motivation wird erhöht und die Selbststeuerung des Kindes verbessert. In den begleitenden Seminarabenden für die Eltern wird die Methode des Trainings erläutert und eingeübt.
Die Trainingsmaterialien wurden bereits bei über 1000 Kindern eingesetzt, sie sind für Kinder sehr spielerisch und attraktiv. Nähere Informationen finden sich unter www.besserkonzentrieren.de.
Materialkosten in Höhe von 5,00 € pro Kind werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Dieburg, Jugendcafé, Auf der Leer 16
Di, 02.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
Di, 02.04.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
Mi, 03.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
Do, 04.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
Do, 04.04.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
Fr, 05.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
Sa, 06.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
Sa, 06.04.2013, 19:00 - 20:00 Uhr
So, 07.04.2013, 10:00 - 11:15 Uhr
€ 63,50, 9 Termine
Christopher Stertz
Die Gebühr wird pro teilnehmendem Kind fällig. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Jugendförderung der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 24.03.2013
✎ **08-01-3004**

Mit Kindern in den Wald - Naturkinder Starkenburg

1. bis 4. Klasse

„Naturkinder Starkenburg" ist ein umweltpädagogisches Projekt, in dem Kinder durch Erleben der Natur fit gemacht werden sollen, später in ihrem Leben nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Die Kinder lernen die Landschaft, in der sie leben, mit viel Spaß intensiv in der Gruppe kennen und schätzen: sie entdecken ihre „wilden Orte" und finden Quellen der Ruhe und Entspannung. Sie erleben Waldführungen, basteln, bauen und schnitzen. Sie beobachten Tiere und unternehmen eine Kräuter- und Bachexkursion an die Modau - Nachmittage, die zum „Erlebnisschatz" auf dem Weg ins Erwachsenenleben werden. Das Konzept „Naturkinder Starkenburg" wurde 2001 vom Hessischen Umweltministerium mit einem Preis für innovative Projekte ausgezeichnet. Es richtet sich an Grundschulkinder.
Bitte mitbringen: Proviant, wetterfeste und warme Kleidung, Sitzunterlage.

Ober-Ramstadt, Stadtwald, Parkplatz Naturfreundehaus
Fr, 08.03., 22.03., 12.04., 19.04., 03.05. u. 17.05.2013, jeweils 15:00-18:00 Uhr
€ 43,00, 6 Termine
Es entstehen zusätzliche Kosten für Bastel- und Baumaterial in Höhe von 1,- €, die direkt mit den Kursleitungen abgerechnet werden.
Christiane Schanz-Heinz, Eva-Maria Herzog-Reichwein
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **08-01-3005**

Auf den Spuren von Indianern NEU
„Ein Leben von und mit dem Wald"

(8 bis 12 Jahre)

Die Speisekarte der Indianer. Zuhause im Wald. Wie konnten Indianer mit ihren Familien im und vom Wald leben. Wir möchten die Kinder einladen, mit auf Entdeckungsreise in unseren heimischen Wald zu gehen. Am Ende des Kurses wollen wir mit den Kindern im gemeinsam gebauten Zelt (Tipi) vorm Lagerfeuer auf die erlebten Stunden zurückschauen und etwas Leckeres dazu essen.
Bitte mitbringen: Rucksack, feste Schuhe, Regenkleidung, Getränk

Pfungstadt, Wasserwerk, Sandschollenschneise, Klingsackerstraße
Sa, 08.06., 15.06., 22.06. u. 29.06.2013, jeweils 14:00-17:00 Uhr
€ 49,00, 4 Termine
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 6,- €, die direkt mit den Kursleitungen abgerechnet werden.
Oliver Mihaly, Kerstin Mihaly
An- bzw. Abmeldung bis 24.05.2013
✎ **08-01-3007**

Gefragt, geforscht, verstanden – Experimente für Kinder

Forscherwerkstatt für Kinder

Alle Kinder sind großartige Forscher – und das von Geburt an! Sie erforschen ihre Umwelt mit allen fünf Sinnen, und sobald sie ihre Muttersprache halbwegs beherrschen, fangen sie an, Fragen zu stellen. Warum wird es im Winter so früh dunkel? Warum frieren Pinguine nicht an den Füßen? Warum leuchtet eine Glühbirne? Wenn wir den Fragen der Kinder geschickt begegnen und sie beim Forschen kompetent begleiten, werden sie neben der Antwort auf ihre Fragen ganz unbemerkt weit mehr herausfinden - nämlich wie man lernt. Beim Experimentieren wird vorhandenes Wissen auf den Prüfstand gestellt und erweitert. Die Kinder beginnen, ihre Ideen zu hinterfragen, neue Erfahrungen zu sammeln und mit dem vorhandenen Wissen zu vernetzen.
Die Referentin ist von Beruf Diplom-Biologin.





Elektrizität

Was ist Strom? Woher kommt er? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Was ist ein Elektromagnet? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund. Wir bauen eine Alarmanlage und erforschen, wie Windkraftwerke funktionieren. In der Gebühr sind bereits € 3,00 für Material enthalten. **Bitte mitbringen:** Bitte Verpflegung mitbringen.

(5 bis 7 Jahre)
Babenhausen, Kinder- und Jugendzentrum, Bürgermeister-Rühl-Straße 6
Sa, 02.03.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 22,50, 1 Termin
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 20.02.2013
✎ **08-01-3008**

(8 bis 10 Jahre)
Babenhausen, Kinder- und Jugendzentrum, Bürgermeister-Rühl-Straße 6
Sa, 02.03.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 22,50, 1 Termin
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 20.02.2013
✎ **08-01-3009**

Wetter und Klima

Wie entsteht ein Wirbelsturm? Woher weiß der Wetterbericht, wie das Wetter wird? Warum ist es im Winter so kalt bei uns? Alle Welt spricht von Klimaveränderungen - wir untersuchen, was dahinter steckt. So erforschen wir die Jahreszeiten, den Treibhauseffekt und viele andere Aspekte rund um Wetter und Klima. Und wir bauen allerhand Messgeräte für eine Wetterstation! In der Gebühr sind bereits € 3,00 für Material enthalten. **Bitte mitbringen:** Verpflegung.

(5 bis 7 Jahre)
Babenhausen, OT Sickenhofen, Alte Schule, Ernst-Ludwig-Straße 6
Sa, 16.03.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 22,50, 1 Termin
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **08-01-3010**

(8 bis 10 Jahre)
Babenhausen, OT Sickenhofen, Alte Schule, Ernst-Ludwig-Straße 6
Sa, ab 16.03.2013, 14:00 - 17:00 Uhr
€ 22,50, 1 Termin
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **08-01-3011**



Forschertage als Ferienprogramm in den Osterferien

(5 bis 10 Jahre)
Beim Osterferienprogramm im Kreisjugendheim Ernsthofen können Kinder faszinierenden Phänomenen aus Naturwissenschaft und Technik fröhlich forschend auf den Grund gehen. Vom 25.-28. März haben die Kinder die Gelegenheit, täglich in ein bestimmtes Thema aus Natur, Umwelt und Technik tief einzutauchen: 25.3.: Berge, Täler und Vulkane, 26.3.: Farben, Wärme und Licht, 27.3.: Energiegewinnung/Elektrizität sowie 28.3.: Wasser. Die Experimente werden an Hand der aktuellen Fragen der Kinder ausgewählt. In kleinen Gruppen fragen die Kinder, stellen Vermutungen auf und überprüfen diese selbständig mit einfachen, aber pfiffigen Experimenten. Alle Versuche sind ungefährlich, führen die Kinder aber zugleich in die Prinzipien experimentellen Arbeitens ein. Ganz nebenbei üben sie sich dabei im Beobachten, Artikulieren, Zusammenfassen, Kategorisieren und in Teamarbeit. Ergänzend gibt es einen zum Thema passenden Kreativteil, Vorlesezeit und Spiele. Maximal acht Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren können teilnehmen. Für ein leckeres Mittagessen, Getränke und Obst ist gesorgt. Die Workshops finden jeweils von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr statt und werden tageweise gebucht.

Berge, Täler und Vulkane **NEU**

Wie sieht die Erde innen aus? Was verraten uns Fossilien über die Erde? Warum brechen Vulkane immer wieder aus? Was ist ein Geysir? Diese spannenden Fragen werden mit viel Spaß und pfiffigen, altersgerechten Experimenten beantwortet. Wir finden heraus, wie die Berge entstanden sind, warum sich die Erdkruste manchmal bewegt, und wir lassen Vulkane selbst ausbrechen.

Modautal, OT Ernsthofen, Kreisjugendheim, Stutzenberg 1, Zufahrtsbeschreibung unter: www.KJH-Ernsthofen.de
Mo, 25.03.2013, 09:00 - 15:00 Uhr
€ 45,00, 1 Termin
In der Gebühr sind bereits € 10,30 für ein warmes Mittagessen, Bastelmaterialien, Getränke und Obst enthalten.
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3012**

Farben, Sonne, Wärme und Licht

Bei diesem Workshop entdecken und beobachten die Kinder die Sonne und erforschen die Auswirkungen des Sonnenlichts und wie dieses genutzt werden kann. Der Farbenteil thematisiert die drei Blöcke Lichtfarben, Farben in der Natur und Pigmentfarben und ihre Herstellung. Farben werden entdeckt und selbst hergestellt. Warum ist der Regenbogen bunt? Wie entstehen Farben? Sonnenlicht entdecken. Sonnenkraft nutzen. Wärmespiele. Warum ist es im Winter bei uns kalt? Warum leuchtet die Sonne? Wir untersuchen die Sonne - Spender von Licht und Wärme und damit Lebensgrundlage für unsere Erde, nutzen die Kraft der Sonne und gehen dem Treibhauseffekt auf den Grund.

Modautal, OT Ernsthofen, Kreisjugendheim, Stutzenberg 1, Zufahrtsbeschreibung unter: www.KJH-Ernsthofen.de
Di, 26.03.2013, 09:00 - 15:00 Uhr
€ 45,00, 1 Termin
In der Gebühr sind die Kosten von € 10,30 für ein warmes Mittagessen, Bastelmaterialien, Getränke und Obst enthalten.
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3013**

Elektrizität und Energiegewinnung

NEU

Was ist Strom? Woher kommt er? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Was ist ein Elektromagnet? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund. Wir bauen eine Alarmanlage und erforschen, wie Windkraftwerke funktionieren.

Modautal, OT Ernsthofen, Kreisjugendheim, Stutzenberg 1, Zufahrtsbeschreibung unter: www.KJH-Ernsthofen.de
Mi, 27.03.2013, 09:00 - 15:00 Uhr
€ 45,00, 1 Termin
In der Gebühr sind bereits € 10,30 für ein warmes Mittagessen, Bastelmaterialien, Getränke und Obst enthalten.
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 17.03.2013
✎ **08-01-3014**

Wasser ist Leben

NEU

Richtiges Essen und Trinken lässt uns leben und gesund bleiben. Auch im Wasser, das wir trinken, verstecken sich Stoffe, die der Körper braucht. Wir folgen den Wassertropfen und untersuchen Flüssigkeiten auf ihre Eigenschaften. Wohin verschwindet der Zucker im Tee? Mit selbst hergestellten Indikatoren erforschen wir Wasserproben. Was macht unser Wasser so wertvoll? Wir bauen eine Wasserreinigungsanlage. Warum schwimmt ein Eisentanker, eine Eisenkugel aber nicht? Schwimmt ein Ei? Warum gehen Wasserläufer nicht unter? Wir untersuchen das Element Wasser ganz genau - das Wasser, das uns Leben auf der Erde ermöglicht!
Zufahrtsbeschreibung unter:
www.KJH-Ernsthofen.de

Modautal, OT Ernsthofen, Kreisjugendheim, Stutzenberg 1
Do, 28.03.2013, 09:00 - 15:00 Uhr
€ 45,00, 1 Termin. In der Gebühr sind bereits € 10,30 ein warmes Mittagessen, Getränke und Obst, sowie für Material enthalten.
Andrea Becker
An- bzw. Abmeldung bis 18.03.2013
✎ **08-01-3015**

Schenken ohne Stress!

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?

Wir bieten Ihnen Gutscheine im Wert von 25,00 €, 50,00 € oder 100,00 € an. Natürlich können Sie auch einen konkreten Kurs verschenken.

Hinweise zum Geschenkgutschein auf Seite 2.

In den Osterferien

Vorhang auf – Bühne frei!

NEU

(6 bis 16 Jahre)

... und wir erobern die Bretter, die die Welt bedeuten. Wir, das sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren, die Lust haben, in den Osterferien Theater zu spielen. Wie gehe ich mit Texten um? Wie bringe ich mein Lampenfieber unter Kontrolle? Was erwartet werden kann, ist: Improvisation, Körperarbeit, kleine Szenen und Monologe. Und natürlich nicht zu vergessen: ganz viel Spaß. Zusammengestellt wird das Programm von Andrea Gerhold, 25 Jahre alt und staatlich anerkannte Musicaldarstellerin und Schauspielerin. Sie hat schon einige Theater-Camps und auch Feriengruppen geleitet und ist mit Leib und Seele dabei.
Bitte mitbringen: Verpflegung.

Münster, OT Altheim, Gustav-Schoeltzke-Haus, Hauptstraße 18 (neben Feuerwehrhaus)
Di, 02.04.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
Mi, 03.04.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
Do, 04.04.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
Fr, 05.04.2013, 10:00 - 15:00 Uhr
€ 62,00, 4 Termine
Andrea Gerhold
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Jugendförderung der Gemeinde.
An- bzw. Abmeldung bis 22.03.2013
✎ **08-01-3016**

Gestalten mit Ton - Töpfern für Kids ab 5 Jahren

Die Möglichkeiten und Grenzen des Werkstoffes Ton erfahren Kinder ab 5 Jahren. Sie lernen in einer ihrem Alter angemessenen Weise gängige Töpfertechniken (Aufbaukeramik) kennen. Dabei werden Erzählungen und Märchen vorgelesen, die Kinder entnehmen ihnen Bilder und Vorstellungen und setzen diese schöpferisch um.
Bitte mitbringen: ein Küchenmesser und ein altes Tuch.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von € 12,00, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Messel, Ludwig-Glock-Schule, Seegartenstr. 18
Mi, ab 06.03.2013, 15:30 - 17:30 Uhr
€ 50,50, 6 Termine
Ariane Engel
✎ **08-01-3017**

Messel, Ludwig-Glock-Schule, Seegartenstr. 18
Do, ab 07.03.2013, 15:30 - 17:30 Uhr
€ 50,50, 6 Termine
Ariane Engel
✎ **08-01-3018**

In den Osterferien

Fotos und Fun. Wie macht man spannende, ungewöhnliche und gute Fotos?

(12-14 Jahre)

Ihr fotografiert gerne. Dann bringt Eure Kamera mit, wir probieren gemeinsam aus, wie die Einstellmöglichkeiten an der Kamera funktionieren. Durch das Experimentieren mit der Kamera und das Erlernen verschiedener Aufnahmetechniken erstellt Ihr Eure mit Hilfe der Gruppe seine eigene Fotostory. Die Aufnahmen werden in den Computer eingelesen und digital bearbeitet. Das Resultat Ihr Eurer Arbeit zeigt Ihr über den Beamer. Die Kursleiterin ist von Beruf Fotografin.

Babenhausen, Kinder- und Jugendzentrum, Bürgermeister-Rühl-Straße 6
Mo, 25.03.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Di, 26.03.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Mi, 27.03.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 43,00
Die Stadt Babenhausen übernimmt € 13,00 für Kinder und Jugendliche aus Babenhausen, 3 Termine
Sonja Esswein
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendförderung der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3020**

Dieburg, Goetheschule, „Bibliothek/Mediathek", Goethestr. 10, Eingang links neben dem alten Schulgebäude
Di, 02.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Mi, 03.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Do, 04.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 43,00, 3 Termine
Sonja Esswein
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendförderung der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 22.03.2013
✎ **08-01-3021**

Filzen für Groß und Klein

für Erwachsene und für Kinder ab 7 Jahren

Viele Kinder und Erwachsene hat die Filzleidenschaft gepackt, und sie reiben, formen und walken kuschelige Wollfasern zu festen Filzobjekten. Diesmal können Geschenke für Muttertag hergestellt werden: kleine Mäppchen für Geld oder Stifte, Handytaschen, Brillenetuis oder dekorative Filzhüllen für Seifen an, die später beim Einseifen feinen Schaum abgeben.
Die Gebühr wurde pro Person berechnet; bitte melden Sie ggf. Ihr Kind separat an.
Materialkosten in Höhe von € 5,00 p.P. werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte mitbringen: drei Frotteehandtücher.

Groß-Umstadt, Ernst-Reuter-Schule, Dresdener Straße 7
Sa, 04.05.2013, 14:30 - 17:30 Uhr
€ 19,00, 1 Termin
Christiane Koch
An- bzw. Abmeldung bis 25.04.2013
✎ **08-01-3022**



In den Osterferien:
Nähkurs für Kids und Jugendliche
(10 bis 13 Jahre)
In diesem Starterkurs bekommst Du zuerst eine Einführung in den Umgang mit einer Nähmaschine: Du machst Nähproben, dann nähst Du eine Kollage aus verschiedenen Materialien; am 2. Tag kannst Du dann schon Dein eigenes Wurf- oder Duftsäckchen nähen. Am 3. Tag kommt eine einfache (Hirten-)Tasche - zugeschnitten nach Schnittmuster - hinzu.
Am Ende hast Du zwei selbst genähte Gegenstände und vielleicht ein neues Hobby.
Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, falls vorhanden; Geodreieck (Länge: 30 cm), Schere, weicher Bleistift, Imbiss und Getränke.

Griesheim, Jugendzentrum BlueBox, Dieselstraße 10
Mo - **Mi,** 25.03.2013 - 27.03.2013, 09:30 - 14:00 Uhr, 3 Termine
€ 47,50, 3 Termine
Für die schönen Sachen, die Du nähst, entstehen Materialkosten in Höhe von 8,- € für Kurzwaren und Stoff, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.
Silke Karnop, Diplom-Designerin
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3023**

In den Osterferien:
Nähkurs für Kids und Jugendliche
(13 bis 16 Jahre)
In diesem Kurs bekommst Du zuerst eine Einführung in den Umgang mit einer Nähmaschine: auf einfarbigen Stoffen erprobst Du Stichvarianten, nähst Formen, Linien und/ oder Namen nach.
Nach den ersten Näherfolgen, motiviert und voller Tatendrang, entstehen aus Stoffresten Deine ersten Patchwork-Kissen. Am 2. Tag nähst Du schon selbst - mit Hilfe eines Schnittmusters - eine einfache Schultertasche. Die Tasche ist so groß, d ass ein paar Bücher oder z. B. Dein Sportzeug hineinpassen. Sobald diese Tasche am 3. Tag fertig ist, kannst Du passend dazu noch eine Geldbörse nähen.
Am Ende hast Du also mehrere selbst genähte Sachen und vielleicht ein neues Hobby.
Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, falls vorhanden; Geodreieck (Länge: 30 cm), Schere, weicher Bleistift, Imbiss und Getränke.

Griesheim, Jugendzentrum BlueBox, Dieselstraße 10
Mi - **Fr,** 03.04.2013 - 05.04.2013, 09:30 - 14:00 Uhr, 3 Termine
€ 47,50, 3 Termine
Für die schönen Sachen, die Du nähst, entstehen Materialkosten in Höhe von 8,- € für Kurzwaren und Stoff, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.
Silke Karnop, Diplom-Designerin
An- bzw. Abmeldung bis 27.03.2013
✎ **08-01-3024**

Hast du Lust auf Yoga?
Yoga für Grundschulkinder
(Anfänger/innen und Fortgeschrittene)
Dann komm und mach mit! Wir treffen uns, um zusammen in das Yogaland zu reisen. So kannst Du zu einer Katze oder einem Baum werden und bei den Indianern lernst Du die Übung des Kriegers kennen. Wir spielen Entspannungsspiele, machen Atemübungen, legen Mandalas mit Steinen oder hören eine Geschichte auf unserer Decke.
Yoga-Übungen geben Dir Kraft und machen Dich beweglich. Sie helfen Dir zur Ruhe zu kommen, machen Dich aber auch wach und aufmerksam. Vor allem aber machen sie Spaß!
Bitte mitbringen: eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Pfungstadt, Kinder- und Jugendförderung, Kirchstraße 28
Mi, ab 06.03.2013, 15:30 - 16:30 Uhr
€ 58,00, 10 Termine
Beate Klein
✎ **08-01-3025**

In den Osterferien:
Klettern für Max und Maxi - Indoor
(10 bis 16 Jahre)
Neben einer Portion Mut gehören zum Klettern Kenntnisse über das Material und die Sicherungstechniken sowie besonders viel Vertrauen in den/die Kletterpartner/in und sich selbst. Deshalb stehen zu Beginn neben einer Einführung ins Klettermaterial (Gurte, Karabiner, Seil usw.), verschiedene Spiele und Übungen
zur Steigerung des (Selbst-) Vertrauens auf dem Programm. Anschließend kann an den zahlreichen Routen in der Kletterhalle und in den verschiedenen Schwierigkeitsgraden geklettert werden. Zum einen übt das Klettern einen hohen Aufforderungscharakter aus, zum anderen erfordert es das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche. Nach den ersten Kletterversuchen gibt es wertvolle Tipps und Hinweise zur Klettertechnik. Bei Bedarf kann das Programm durch andere Sportspiele zwischenzeitlich immer wieder aufgelockert werden.
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränke und einen kleinen Snack für zwischendurch.

Groß-Zimmern, Kletterhalle des TV-**Groß-Zimmern,** Darmstädter Straße 43
Di, 02.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Mi, 03.04.2013, 10:00 - 13:00 Uhr
€ 69,50, 2 Termine
In der Gebühr ist anteilig die Miete für die Kletterhalle und das Klettermaterial (Gurt, Karabiner etc.) enthalten.
Klaus Solbach, Fachübungsleiter im DAV (Deutscher Alpenverein) 06162/74185
An- bzw. Abmeldung bis 27.03.2013
✎ **08-01-3026**

Hip Hop
(ab 12 Jahren)
Hip Hop hat seine Wurzeln in der ‚Black Music'. In diesem Kurs lernt Ihr grundlegende Moves und Styles, die zu einfachen Choreographien zusammengesetzt werden.
Bitte mitbringen: ein Getränk.

Griesheim, Jugendzentrum BlueBox, Dieselstraße 10
Mo, ab 04.03.2013, 17:00 - 18:30 Uhr
€ 55,00, 6 Termine
Alexandra Di Capua
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Jugendförderung der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 25.02.2013
✎ **08-01-3019**

In den Osterferien
Skateboardfahren
(8 bis 16 Jahre)
An 4 Tagen erlernt Ihr die Grundlagen des Skateboardfahrens. Dazu gehören:
- richtig auf dem Skateboard stehen,
- das Skateboard beschleunigen,
- Kurven fahren,
- Fallen ohne sich zu verletzen,
- Rampen hoch und runter fahren,
- einfache Tricks.

Christopher Heck fährt seit über 10 Jahren Skateboard und hat schon in verschiedenen Skatecamps Gruppen trainiert. Vor zwei Jahren hat er einen Skateboard-Film gedreht.
Skateboardfahren braucht trockenes Wetter. Falls Ihr unsicher seid, meldet Euch per Handy bei ihm.
Bitte mitbringen: eigenes Skateboard und Schutzausrüstung (Helm, Knie- und Ellenbogenschützer, evtl. auch Handschützer).

Münster, Skatepark, Abtenauer Platz (in der Nähe der Kulturhalle und der Feuerwehr)
Do, ab 04.04.2013, 11:00 - 14:00 Uhr
€ 55,00, 4 Termine
Christopher Heck, 0176/32539155
An- bzw. Abmeldung bis 27.03.2013
✎ **08-01-3027**



Inline-Skating für Kids

Sicherheitstraining für Kinder ab 6 Jahren

Auf Rollen dahinzugleiten bringt Riesenspaß. Aber: Geschwindigkeit bedeutet auch, dass das Risiko einer Verletzung steigt. Training und Anleitung helfen, Unfälle zu vermeiden. In diesem Kurs übt Ihr die unterschiedlichen Brems- und Falltechniken. Ihr erfahrt Grundsätzliches über Wartung und Pflege und erhaltet eine Einweisung in Gebote und Verbote beim Fahren.

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs ist, dass Ihr sicher auf Inlinern stehen und vorwärts rollen könnt.

Bitte mitbringen: Eure Skates und zusätzlich Schutzkleidung für Knie, Ellenbogen und Handgelenke, evtl. einen Helm, ausreichend Essen und Getränke.

Dieburg, Gutenbergschule, „Aula“, Am Wall 34
So, 28.04.2013, 11:00 - 13:00 Uhr
€ 14,00, 1 Termin
Ann-Katrin Fischer, 0151/40540752
An- bzw. Abmeldung bis 22.04.2013
✎ **08-01-3028**

7. FitKid Triathlon in Pfungstadt: Schwimmen - Radeln - Rennen

„Zeig, was in Dir steckt - Mach mit!“ (wenn Du zwischen 7 und 15 Jahren alt bist)

Vom Ironman auf Hawaii hast Du vielleicht schon gehört. Vom Ironman in Frankfurt auch?

Und vom FitKiD-Triathlon in Pfungstadt?

Dann ist am 22.6.2013 Deine Gelegenheit:

- wenn Du zwischen 7 und 15 Jahren alt bist,
- Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen hast oder
- Du mal testen möchtest, ob Schwimmen, Radfahren und Laufen Deine Sportarten werden können.

Melde Dich an!

Ein Vormittag ohne jeden Leistungsdruck, mit Anfeuerung vieler Zuschauer wartet auf Dich! Es erfolgt keine offizielle Zeitmessung. Eure Endzeit könnt ihr an einer Uhr im Ziel ablesen.

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Erinnerungsurkunde und eine Medaille. Die Medaillen werden im Ziel überreicht, die Urkunde wird über die Schule zugeschickt.

Schwimmen, Radfahren und Laufen werden nacheinander und ohne Pause absolviert.

Du traust Dir nicht zu, alle drei Sportarten alleine zu bewältigen? Kein Problem! Zusammen mit zwei Deiner Mitschüler/innen kannst Du als Team starten, jede/r bewältigt eine der drei Disziplinen und im Ziel lasst Ihr Euch zusammen feiern. Und alles noch dazu für einen guten Zweck: Die Schule, die abhängig von ihrer Größe sowie der Entfernung zu Pfungstadt die meisten Schülerinnen und Schüler am Start hat (3er-Teams zählen als Einzelstarter), erhält einen Geldpreis zur Anschaffung von Sportgeräten.

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung gibt es unter **www.fitkid-pfungstadt.de**
Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung unmittelbar vor dem Start ist Pflicht.

Bitte mitbringen: Schwimmbekleidung, bequeme Sportkleidung, Laufschuhe, verkehrssicheres Fahrrad und Fahrradhelm.

Pfungstadt, Wellen- und Freibad, Dr.-Horst-Schmidt-Str. 12
Sa, 22.06.2013, ab 10:00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung unter **www.fitkid-pfungstadt.de**
Schirmherrschaft: Christel Fleischmann, Kreisbeigeordneter des Landkreises Darmstadt-Dieburg und Horst Baier, Bürgermeister der Stadt Pfungstadt
✎ **08-01-3029**

Teens an den Herd - **NEU**

(11 bis 15 Jahre)

Läuft euch bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen, vielleicht kennt ihr auch Jamie Oliver und Tim Mälzer, die jugendlichen Sterneköche. Wie wär's mal mit selber kochen? Also, runter vom Sofa und ran an den Herd. Kann ich nicht, gibt's nicht. Gemeinsame Gerichte aus frischen Zutaten kochen- und aufessen macht richtig Spaß. Denn Fast Food war gestern und selber machen ist heute. Lasst euch überraschen und gönnt euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer.

Bitte mitbringen: Plastikdosen, Küchenhandtücher

Mühltal, Steinrehschule, Bahnhofstraße 16
Fr, 01.03.2013, 16:30 - 20:00 Uhr
€ 24,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 €; dieser Anteil ist nicht ermäßigbar.
Karola B. Lütjen
An- bzw. Abmeldung bis 21.02.2013
✎ **08-01-3030**

Pizza backen mit Ciro, das macht Spaß! **NEU**

(8 bis 12 Jahre)

Eine original italienische Pizza, das ist etwas Tolles. Ihr bekommt erklärt, wie ein großer Pizzaofen funktioniert, wir bereiten zusammen einen Pizzateig und belegen unsere Pizza je nach Geschmack. Natürlich lassen wir uns die Pizza so richtig schmecken und das alles in einer richtigen Pizzeria. Ciao und bis bald!

Bitte mitbringen: Plastikdosen, Küchenhandtücher

Dieburg, Pizzeria Roma, Schlossergasse 2
Sa, 02.03.2013, 14:00 - 15:30 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 3,00; dieser Anteil ist nicht ermäßigbar.
Ciro Serredi, 06071/881688
An- bzw. Abmeldung bis 20.02.2013
✎ **08-01-3031**

Kleine Kuchen backen mit Oma Agnes **NEU**

(8 bis 12 Jahre)

Mit Oma Agnes werdet Ihr Teig und Kuchenguß selbst herstellen. Lasst Euch überraschen, was wir alles Schönes backen werden, kleine Kuchen, bunte Gesichter und Vieles mehr. Das wird ein lustiger Tag! Unsere süßen Köstlichkeiten lassen wir uns mit einer leckeren Tasse Tee schmecken.

Bitte mitbringen: Plastikdosen, Küchenhandtücher

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 16.03.2013, 10:00 - 12:30 Uhr
€ 13,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 3,00; dieser Anteil ist nicht ermäßigbar.
Agnes Förster
An- bzw. Abmeldung bis 06.03.2013
✎ **08-01-3032**

Pasta fresca italiana - hausgemachte Nudeln **NEU**

(8 bis 12 Jahre)

Ihr esst gerne Pasta und habt Lust sie mal selbst zu machen, dann ist der Kurs genau richtig, Wir werden den Teig für Pasta herstellen, sie selbst formen und leckere Soßen dazu kochen. Das macht viel Spaß! Natürlich lassen wir uns noch zum Dessert ein Tiramisu schmecken. Ciao und buon appetito!

Bitte mitbringen: Plastikdosen, Küchenhandtücher



Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, (Schulküche Raum 105) Zufahrt über Holzhäuser Weg
Mo, 29.04.2013, 15:00 - 18:00 Uhr
€ 21,50, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von € 8,00; dieser Anteil ist nicht ermäßigbar.
Serena Figuccio
An- bzw. Abmeldung bis 19.04.2013
✎ **08-01-3033**

Alkoholfreie Cocktails selbst zubereiten NEU

(12 bis 17 Jahre)

In diesem Kurs dürft auch Ihr mal zum Shaker greifen und zeigen, dass Cocktails nicht immer nur aus Alkohol bestehen müssen. Ihr bekommt die verschiedenen Arbeitsgeräte und Zubereitungsarten erklärt. Dazu gibt es nützliche Tipps und Rezepturen, um bei Eurer nächsten Party Freunde und Familienangehörige mit leckeren Drinks zu überraschen. Wir werden verschiedene Variationen und Kreationen zubereiten und die alkoholfreien Drinks natürlich auch verköstigen.

Seeheim-Jugenheim, Schuldorf Bergstraße, Internationale Schule, Sekundarschule I
Sa, 13.04.2013, 13:00 - 15:15 Uhr
€ 25,00, 1 Termin
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15,00 €. **Di**eser Anteil ist nicht ermäßigbar.
Sascha Baumgart
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **08-01-3040**

Spielend Englisch lernen

(3 bis 6 Jahre)
Ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe (5 bis 8 Kinder)

Spielen, Spaß haben und dabei ganz nebenbei Englisch lernen - die natürliche Lernbereitschaft und Kreativität Ihres Kindes nutzen wir in diesem Kurs, um auf spielerische Weise das Sprachgefühl zu entwickeln und einen Grundwortschatz aufzubauen - mit Nursery Rhymes, Liedern, Geschichten, Mal- und Bastelarbeiten und Bewegungselementen. Die Themen stehen im engen Bezug zur Situation der Kinder und deren Umgebung. Wir arbeiten u.a. mit den bewährten „Kikus“-Materialien für den frühen Englischerwerb in Kindergarten und Grundschule.
Hinweis: Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die noch nie Englisch gelernt haben. Die Teilnehmenden müssen zu Kursbeginn mindestens 3 Jahre alt sein.
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere und Klebestift

Weiterstadt, Carl-Ulrich-Schule, Carl-Ulrich-Straße 2
Mo, ab 08.04.2013, 14:15 - 15:15 Uhr
€ 70,00, 10 Termine
€ 4,00 für Bastelmaterial u. Fotokopien zusätzlich
Michèle Bouren
✎ **08-01-3034**

Spielend Englisch lernen

(3 bis 6 Jahre)
Mit Vorkenntnissen, Kleingruppe (5 bis 8 Kinder)

Weiterstadt, Carl-Ulrich-Schule, Carl-Ulrich-Straße 2
Mo, ab 08.04.2013, 15:30 - 16:30 Uhr
€ 70,00, 10 Termine
€ 4,00 für Bastelmaterial u. Fotokopien zusätzlich
Michèle Bouren
✎ **08-01-3035**

Englisch B1/B2 - Fit für die Oberstufe

Unterrichtsmaterial zu Kursbeginn

Du möchtest deine Englischnote in der Oberstufe verbessern, hast aber wenig Zeit neben der Schule? Dann versuch’s doch mal mit diesem Kombi-Angebot: vier Samstagvormittage gemeinsam lernen in Dieburg und dazwischen üben, wann und wo es dir passt auf der Online-Lernplattform Moodle. Grammatikauffrischung, Wortschatzarbeit, freies Schreiben und Leseverständnis stehen genauso im Fokus des Kurses wie die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Die Online-Phasen bieten abwechslungsreiche Übungen zur Festigung und Wiederholung des behandelten Stoffes, sodass wir uns an den Samstagen vor allem auf die mündliche Kommunikation konzentrieren können. Somit hast du die Chance, deine Lücken rechtzeitig vor der Abiprüfung zu schließen und im Englischunterricht generell (egal ob GK oder LK) eine bessere Figur zu machen. Interested? Let’s get started!
Hinweis: Für Teilnehmende ohne Moodle-Kenntnisse wird der Besuch einer der beiden kostenlosen Kurse „In virtuellen Räumen lernen“ zur Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform (siehe Kurs 05-01-3001 und 3002) vorausgesetzt. Mit geringen Moodle-Kenntnissen können Sie sich auch über den Link http://www.gomoodle.info einarbeiten. Sie benötigen einen aktuellen PC mit DSL-Internetzugang.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa., 13.04., 20.04., 04.05. u. 18.05., jeweils 09:30-12:45 Uhr
plus Online-Phasen (insgesamt 28 UE) moodle
€ 90,50, 4 Termine
Tanja Schüttler
✎ **08-01-3036**

In den Osterferien

10-Finger-Schreiben für Kids

(ab der 5. Klasse)

Ohne PC geht fast nichts mehr! E-Mails schreiben, Texte für die Schule erstellen, Chatten mit Freunden - nach diesem Kurs geht das alles besser und schneller. Beim Erlernen des Tastschreibens werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Es werden Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Pädagogik mit Assoziations- und Visualisierungstechniken kombiniert, um ein effektives Lernen zu ermöglichen. Durch den Einsatz von Musik, Farben und Konzentrationsübungen wird der Lernprozess unterstützt. Es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen!
An den 4 Tagen lernen die Kinder, die gesamte Tastatur zu bedienen ohne ständig auf die Tasten schauen zu müssen. Nach dem Kurs ist es wichtig, selbstständig weiter zu üben und alle Schreibanlässe zu nutzen, um das Gelernte zu festigen und die Schreibgeschwindigkeit zu erhöhen.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Mo - Do, 25.03.2013 - 28.03.2013, 09:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 70,00 (incl. 15 € für das Lehrbuch), 4 Termine
Christina Ganß
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3037**

Griesheim, Jugendzentrum BlueBox, Dieselstraße 10
Mo - Do, 25.03.2013 - 28.03.2013, 09:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 70,00 (inkl. 15 € für das Lehrbuch), 4 Termine
Irmgard Baden
Ein Veranstaltung in Kooperation mit der Jugendpflege der Stadt Griesheim.
An- bzw. Abmeldung bis 15.03.2013
✎ **08-01-3038**

Seeheim-Jugenheim, OT Jugenheim, Kreiskrankenhaus, Hauptstraße 30, Besprechungsraum im 4. Stock
Di - Fr, 02.04.2013 - 05.04.2013, 09:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 70,00 (inkl. 15 € für das Lehrbuch), 4 Termine
Irmgard Baden
An- bzw. Abmeldung bis 25.03.2013
✎ **08-01-3039**

Seniorinnen und Senioren



Meine Autobiografie: Geschichten, die das Leben schreibt

Einführung

Jedes Leben ist einzigartig, wichtig und es wert, aufgeschrieben zu werden. Wir begeben uns schreibend auf Spurensuche in unsere Vergangenheit und bringen freudige, lustige und traurige Episoden unseres Lebens zu Papier. Einfache Übungen helfen, Schreibhemmungen zu überwinden und eröffnen neue Zugänge zu unserer Erinnerung. Autobiografisches Schreiben ist eine erfüllende Beschäftigung, die durchaus auch heilsame Aspekte beinhalten kann. Wir betrachten unser Leben noch einmal aus der Distanz und entdecken seinen ganzen Reichtum mit allen Höhen und Tiefen.
Bei Interesse kann ein Kurs an mehreren Terminen eingerichtet werden.
Fragen beantwortet die Kursleiterin auch schon vorab unter koch.ane@web.de
Bitte mitbringen: Block und Stifte

Groß-Umstadt, Seniorentreff, Rodensteinerstraße 1
Do, 11.04.2013, 09:00 - 11:15 Uhr
€ 10,00 - Umstädter Bürger, die Inhaber der Seniorencard sind, zahlen davon die Hälfte; die Stadt Groß-Umstadt übernimmt für sie die Gebühr anteilig, 1 Termin
Christiane Koch
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **08-02-3001**

Gedächtnistraining **NEU**

Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie glauben, also fangen Sie (wieder) an, es zu trainieren - und das mit viel Spaß unter Gleichgesinnten. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne ein. Sie können dann getrost Ihre Einkaufsliste zu Hause lassen. Können sich Namen wieder besser merken und müssen Wege nicht zwei Mal gehen, weil sie unterwegs vergessen haben, was Sie eigentlich im Keller wollten.
Inhalte:

- Konzentrationstraining: Mit geeigneten Übungen die Konzentrationsfähigkeit steigern,
- Geistige Fitness: Mit Bewegung die geistige Aktivität erhöhen,
- Lebensmittel, die das Denken positiv beeinflussen und
- genussvolle Entspannungstechniken.

Roßdorf, Historisches Rathaus, Erbacher Straße 3
Do, ab 21.02.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 28,00, 5 Termine
Jutta Huber
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
✎ **08-02-3002**

Yoga auch im Lehnstuhl

Durch einfache Atem-, Dehn- und Konzentrationsübungen sowie durch Muskelstärkung versuchen wir, unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs ist für ältere Menschen und für Behinderte gleichermaßen gedacht.
Schnuppern Sie einfach mal rein!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Bickenbach, Bürgerhaus, Erbsengasse 15
Mi, 10.04.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 74,00, 10 Termine
Christa Thielemann
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
✎ **08-02-3003**

Wenn alles verschwindet. Der Alltag mit Demenz - ein Seminar für Angehörige **NEU**

Die innere Zerreißprobe zwischen Alltagsleben, Konfrontation mit dem Weltmodell des Dementen und den eigenen, emotional geprägten Reaktionen auf oftmals schwierigen Situationen (Stichwort: „Da muss jemand Fremdes in der Wohnung gewesen sein!"), machen das Leben mit einem Demenzkranken zu einer täglichen Herausforderung.
Wie gelingt es, meine eigenen Reaktionsmuster zu verändern - wie kann ich, statt mit vorwurfsvollen Erklärungen, mit Geduld reagieren?
Wie erhalte ich wieder Zugang zu meinen eigenen, im Alltag so wichtigen Ressourcen, die mir aber scheinbar abhanden gekommen sind?
Wie erreiche ich einen Einklang zwischen Pflegesituation, eigener Kraft, Trauerarbeit und wertschätzendem Umgang?
Lernen Sie direkt einsetzbare, hilfreiche Möglichkeiten kennen, um wieder eigenbestimmt, mit mehr Ruhe und Gelassenheit der „Herausforderung Demenz" zu begegnen.
Bei Bedarf kann aus dieser Einführung auch ein mehrteiliger Kurs und Gesprächskreis entstehen.

Pfungstadt, Seniorentreff, Eberstädter Str. 13
Sa, 23.02.2013, 09:00 - 12:45 Uhr
€ 14,00, 1 Termin
Silke Grein
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 13.02.2013
✎ **08-02-3004**

Elternunterhalt: Kinder haften für ihre Eltern. Vortrag und Diskussion

Können die Eltern ihren Lebensunterhalt dauerhaft nicht aus eigener Kraft finanzieren, müssen die Kinder für den ungedeckten Bedarf einstehen. Das ist besonders häufig der Fall, wenn die Eltern pflegebedürftig werden. Die notwendigen Pflege- und Heimkosten können schnell so weit ansteigen, dass sie aus kleinen und mittleren Einkommen und Renten nicht mehr gedeckt werden können. In der Praxis wird zunächst das Sozialamt die Pflege des Betroffenen sicherstellen und anschließend versuchen, wegen der ungedeckten Kosten die Kinder in Regress zu nehmen. Diese wissen oft nicht, wie sie auf Behördenschreiben reagieren und sich gegen unberechtigte Forderungen wehren sollen. In dem Vortrag werden der Gang des Verfahrens und mögliche Reaktionen auf die Ansprüche der Behörde beschrieben sowie einige grundsätzliche Fragen zum Einsatz des Einkommens und Vermögens für den Unterhalt der pflegebedürftigen Eltern geklärt.
Der Referent ist Fachanwalt für Familienrecht und für Erbrecht.

Roßdorf, Historisches Rathaus, Erbacher Straße 3
Mi, 13.03.2013, 15:00 - 16:30 Uhr
€ 7,00, 1 Termin
Martin Wahlers
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
An- bzw. Abmeldung bis 03.03.2013
✎ **08-02-3005**

Lebzeitige Übertragung von Vermögen.

NEU

Vortrag und Diskussion zum Erb- und Unterhaltsrecht

Wer nach dem Tod eines Menschen dessen Vermögen erhält, regelt das Gesetz. Man kann dies auch selbst durch Testament oder Erbvertrag bestimmen. Gerade wenn man über erhebliche Vermögenswerte verfügt, etwa größere Geldsummen oder eine Immobilie, lohnt es sich aber auch zu überlegen, ob man alles oder Teile davon nicht schon zu Lebzeiten auf die nächste Generation übertragen sollte.
Rechtzeitige Vorsorge kann sich lohnen - nicht nur im Hinblick auf die Erb- und Schenkungssteuer: Wenn man es richtig und rechtzeitig macht, wird das übertragene Vermögen zudem bei der Berechnung von Pflichtteilsansprüchen nicht mehr berücksichtigt. Und es kann schon vor dem Todesfall Klarheit geschaffen werden, wem hinsichtlich der wesentlichen Vermögensgegenstände was zusteht.
Trotz der Vorteile der „vorweg genommenen Erbfolge“ sollte man sein Vermögen aber nie ohne sorgfältiges Überlegen weggeben: Selbst wenn man sich beispielsweise an Immobilien bestimmte Rechte vorbehält: Eigentümer ist nun ein Anderer. Die Übertragung von Vermögen zu Lebzeiten kann aber auch für die Übernehmer riskant sein. Sie können sich leicht hohen Rückforderungen von Sozialämtern aussetzen, wenn das verbliebene Einkommen und Vermögen der Übergeber nicht mehr ausreichen, um deren Pflegekosten zu decken. Eine gut gemeinte Zuwendung kann so zum bösen „Bumerang“ werden.
Der Referent ist Fachanwalt für Familienrecht und für Erbrecht.

Roßdorf, Historisches Rathaus, Erbacher Straße 3
Mi, 15.05.2013, 15:00 - 16:30 Uhr
€ 7,00, 1 Termin
Martin Wahlers
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
An- bzw. Abmeldung bis 05.05.2013
✎ **08-02-3006**

Englisch A2

Englisch lernen im Alter/in Muße/in kleinen Schritten/mit Freude am Sprechen/ohne Druck/im Gespräch mit Gleichgesinnten/ tagsüber/ in angenehmer Lernatmosphäre/ mit Betonung auf alltäglichen Sprechsituationen.

Das Unterrichtsmaterial wird zu Beginn besprochen.

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Mi, ab 27.02.2013, 10:15 - 11:45 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Hannelore Walker
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3007**

Das Unterrichtsmaterial wird zu Beginn besprochen.

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Fr, ab 01.03.2013, 10:00 - 11:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Hannelore Walker
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3008**

Englisch B1

Network Refresher B 1, Langenscheidt, ab Lektion 3

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Di, ab 19.02.2013, 11:00 - 12:30 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Sieglinde Heger
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3009**

Französisch A2

Französisch lernen im Alter/in Muße/in kleinen Schritten/mit Freude am Sprechen/ohne Druck/im Gespräch mit Gleichgesinnten/ tagsüber/in angenehmer Lernatmosphäre/ mit Betonung auf alltäglichen Sprechsituationen.

Das Unterrichtsmaterial wird zu Kursbeginn besprochen.

Weiterstadt, Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 7
Mi, ab 20.02.2013, 15:00 - 16:30 Uhr
€ 84,50, 13 Termine
Anne Sauvonnet
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Frauen-, Familien- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
✎ **08-02-3010**

Italienisch A1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Italienisch lernen im Alter/ in Muße/ in kleinen Schritten/ mit Freude am Sprechen/ ohne Druck/ in eigenem Tempo/ mit Freude an der Sprache/ im Gespräch mit Gleichgesinnten/ tagsüber/ in angenehmer Lernatmosphäre.

Allegro A1, ab Lektion 1

Pfungstadt, Seniorentreff, Eberstädter Str. 13
Fr, ab 22.02.2013, 09:30 - 11:00 Uhr
€ 78,00, 12 Termine
Valentina Solla Guerrucci
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3011**

Italienisch A2

Allegro A2, ab Lektion 5

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Do, ab 21.02.2013, 14:00 - 15:30 Uhr
€ 77,00, 12 Termine
Giovanna Sinke-Fazio
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3012**

Spanisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch lernen im Alter/ in Muße/ in kleinen Schritten/ mit Freude am Sprechen/ ohne Druck/ in eigenem Tempo/ mit Freude an der Sprache/ im Gespräch mit Gleichgesinnten/ tagsüber/ in angenehmer Lernatmosphäre.

Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6
Fr, ab 01.03.2013, 14:00 - 15:30 Uhr
€ 88,50, 12 Termine
Carmen Radak
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
✎ **08-02-3013**

EDV-Grundlagen - speziell für Seniorinnen und Senioren

Wer täglich Kontakt mit Kindern und Enkeln halten will, auch wenn sie weit entfernt wohnen, wer sich souverän im Internet bewegen möchte oder wer seine Fotosammlung auf neue Weise präsentieren will, ist heute in aller Regel auf den Computer angewiesen. Die VHS bietet für Seniorinnen und Senioren ein breites Spektrum von Veranstaltungen an, das diese Wünsche zu erfüllen hilft. So gibt es eine Einführung in den Umgang mit dem PC und der Textverarbeitung, Kurse rund ums Internet und eine Anleitung für die Erstellung von Fotobüchern. Ein eigener Computer ist für den Kursbesuch nicht erforderlich. Es ist jedoch notwendig, dass Sie einen USB-Speicherstick mit sich führen. Praktische Übungen am Gerät stehen im Vordergrund.
Anmeldungen bitte frühzeitig an die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg einsenden. Abmeldungen sind nur bis jeweils zehn Tage vor Kursbeginn zulässig (beides in schriftlicher Form). Für Fragen steht die Fachbereichsleiterin Seniorinnen und Senioren, Frau Kliss, gerne zur Verfügung: 06071/881-2316 (E-Mail: I.Kliss@LaDaDi.de).

Immer auf dem Laufenden?

Aktuelle Kursinformationen der VHS finden Sie auch im Internet unter **www.ladadi.de/vhs**.
Schauen Sie doch einmal rein!

Computerkurse für Anfänger

Themen:

- Laptop oder Desktop-PC - wo liegen die Unterschiede?
- Bedienung des Computers und der Tastatur,
- Klicken und Doppelklicken - Training mit der Maus,
- Klären der wichtigsten Fachbegriffe,
- Eingeben und Gestalten von Texten,
- Korrigieren und Drucken der erfassten Texte,
- Entwurf eines eigenen Briefkopfs.

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mo, ab 18.02.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Mathias Schelte
MS Windows XP / Office 2003
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 08.02.2013
✎ **08-02-3014**

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Mo, ab 08.04.2013, 15:45 - 18:00 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Wochentage: **Mo, Di, Do**
Ursula Nottrodt
MS Windows XP / Office 2010
An- bzw. Abmeldung bis 29.03.2013
✎ **08-02-3015**

Griesheim, Gerhart-Hauptmann-Schule, Gebäude A, Goethestraße 99
Mo, ab 25.02.2013, 16:00 - 18:15 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 15.02.2013
✎ **08-02-3016**

Groß-Umstadt, Stadthalle, EDV-Raum, Am Darmstädter Schloss 6
Mo, ab 18.02.2013, 09:00 - 12:00 Uhr
€ 69,00 - Umstädter Bürger, die Inhaber der Seniorencard sind, zahlen davon die Hälfte; die Stadt Groß-Umstadt übernimmt für sie die Gebühr anteilig, 4 Termine
Erwin Esser
MS Windows XP / Office 2000
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 08.02.2013
✎ **08-02-3017**

Modautal, OT Brandau, Hofreite, Bachring
Mo - Do, 08.04.2013 - 11.04.2013, 09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 65,00, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde.
An- bzw. Abmeldung bis 29.03.2013
✎ **08-02-3018**

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - Do, 18.02.2013 - 21.02.2013, 09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 65,00, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 08.02.2013
✎ **08-02-3019**

Pfungstadt, Seniorentreff, Eberstädter Str. 13
Do, ab 14.03.2013, 16:00 - 18:00 Uhr
€ 72,00, 7 Termine
Irmgard Baden
MS Windows 7, MS Office 2010, Open Office
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 04.03.2013
✎ **08-02-3020**

Weiterstadt, OT Gräfenhausen, Hessenwaldschule, Wolfsgartenallee 8
Mo, ab 18.02.2013, 16:00 - 18:15 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Wochentage: **Mo, Di, Do**
Ursula Nottrodt
MS Windows XP / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Familien-, Frauen- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 08.02.2013
✎ **08-02-3021**

Das Grundwissen erweitern - Computer-Aufbaukurse

- Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer,
- was tun bei Fehlermeldungen? Kleine Probleme erkennen und Fehler selbst beheben,
- eine Einladung mit einem Foto gestalten,
- Ordnung schaffen auf dem Computer,
- Daten auf einem USB-Stick speichern,
- Gezielte Suche nach Informationen im Internet,
- (Legales) Kopieren und Drucken von Texten und Fotos aus dem Internet.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.

Babenhausen, Bachgauschule, Martin-Luther-Straße 13
Mo, ab 15.04.2013, 18:00 - 20:15 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Thorsten Schröter
MS Windows XP / Office 2003
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 05.04.2013
✎ **08-02-3022**

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße16-18
Mo, ab 03.06.2013, 15:45 - 18:00 Uhr
€ 68,50, 6 Termine
Wochentage: **Mo, Di, Do**
Ursula Nottrodt
MS Windows XP / Office 2010
An- bzw. Abmeldung bis 24.05.2013
✎ **08-02-3023**

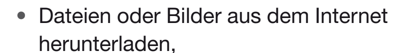
Dazukommt: Musik hören am PC – Umgang mit CDs und DVDs

Modautal, OT Brandau, Hofreite, Bachring
Mo - Do, 13.05.2013 - 16.05.2013, 09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
€ 65,00, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde
An- bzw. Abmeldung bis 03.05.2013
✎ **08-02-3024**

Dazukommt: Musik hören am PC - Umgang mit CDs und DVDs

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - Do, 04.03.2013 - 07.03.2013, 09:00 - 12:00 Uhr
€ 65,00, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **08-02-3025**

Weiterstadt, OT Gräfenhausen, Hessenwaldschule, Wolfsgartenallee 8
Mo/Di/Do 22.04.,23.04. und 25.04. sowie 29.04.,30.04. und 02.05.2013
€ 68,50, 6 Termine
Wochentage: **Mo, Di, Do**
Ursula Nottrodt
MS Windows XP / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Familien-, Frauen- und Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 12.04.2013
✎ **08-02-3026**





Dateien, Ordner und Programme - Ordnung schaffen am PC

NEU

Jeder kennt die Situation. Texte, Fotos, E-Mails werden auf dem Computer gespeichert. Spontan werden neue Ordner angelegt, die Festplatte wird mit der Zeit immer unübersichtlicher. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die einzelnen Dateien auf Ihrem Computer gezielt in Ordnern speichern und diese auch wiederfinden. Dies wird anhand von vielen praktischen Übungen am Computer vertieft. Themen des Kurses sind:

- Eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen,
- Dateien in die einzelnen Ordner verschieben,
- Datensicherung: Speichern auf USB-Stick, CD, externe Festplatte,
- Überall verfügbar: Daten speichern im Internet,
- Dateien und Ordner suchen und wiederfinden,
- Nicht mehr benötigte Programme vom Computer entfernen.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - **Mi,** 03.06. - 05.06.2013, 09:00 - 12:00 Uhr
€ 50,50, 3 Termine
Irmgard Baden
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 24.05.2013
✎ **08-02-3027**

Seniorinnen und Senioren gehen Online. Einstieg ins Internet

Themen:

- Was ist das Internet und wie komme ich hinein?
- Wie finde ich Informationen? Bedienung von Suchmaschinen.
- Wie nutze ich die Kommunikationsmöglichkeiten, E-Mails schreiben und empfangen?
- Wie versende ich ein Foto als Anhang?
- Dateien oder Bilder aus dem Internet herunterladen,
- Kontakte knüpfen im Internet, Chatten und Newsgroups,
- Sicherheit beim Surfen und Einkaufen im Internet.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.

Groß-Umstadt, Stadthalle, EDV-Raum, Am Darmstädter Schloss 6
Mo, ab 08.04.2013, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
€ 52,50 - Umstädter Bürger, die Inhaber der Seniorencard sind, zahlen davon die Hälfte; die Stadt Groß-Umstadt übernimmt für sie die Gebühr anteilig.
Erwin Esser
MS Windows XP / Office 2003
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten und dem Seniorenbeirat der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 29.03.2013
✎ **08-02-3028**

Immer gut informiert – Internet für Seniorinnen und Senioren

NEU

Informationssuche im Internet gleicht oft der Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Wie Sie gezielt nach Informationen im Internet, z.B. nach einer Bahnverbindung suchen, lernen Sie in diesem Kurs. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mails) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.
Themen:

- Immer gut informiert - Informationen suchen und ausdrucken,
- Verreisen mit dem Netz - nach Bahnverbindungen suchen,
- In Kontakt bleiben - alte Schulfreunde wiederfinden,
- Elektronische Post - E-Mails sicher versenden und empfangen,
- Sicher surfen - wie finde ich einen Virenscanner?

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.



Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - **Mi,** 06.05. - 08.05.2013, 09:00 - 12:00 Uhr
€ 50,50, 3 Termine
Irmgard Baden
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 27.04.2013
✎ **08-02-3029**

Rund um das digitale Foto

Fotos sortieren, bearbeiten und ein Fotobuch gestalten

Eine digitale Kamera gehört heute in vielen Haushalten einfach dazu. Die Kameras sind klein und handlich und auf dem Display sieht man sofort, ob das Bild gelungen ist. Hinterher, nach der Übertragung auf den Computer lassen sich auch Fotos, die, z.B. über- oder unterbelichtet sind, mit Hilfe von Bildbearbeitungsprogrammen noch „retten“.
Wir arbeiten in diesem Kurs mit GIMP, einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm. Hinweise zum kostenlosen Download und zur Installation erhalten Sie während des Kurses. Die meisten Bearbeitungsschritte lassen sich aber auch mit anderen Bildbearbeitungsprogrammen ausführen. Außerdem werden Sie in diesem Kurs lernen, ein Fotobuch zu gestalten.
Themen des Kurses sind:

- Wie entstehen digitale Bilder, was ist ein Pixel?
- Herunterladen der Fotos von der Kamera auf den Computer,
- Sinnvolle Sortierung der Fotos in Ordnern,
- Bilder bearbeiten, z.B. rote Augen entfernen, störende Elemente wegretuschieren,
- Bilder zuschneiden,
- Fotos für das Fotobuch arrangieren und mit Texten versehen,
- ein Fotobuch gestalten,
- Fotobuch auf CD brennen,
- Übersicht über die Bestellmöglichkeiten.

Voraussetzungen: gute EDV-Kenntnisse.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Mo - **Mi,** 11.03. - 13.03.2013, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
€ 53,00, 3 Termine
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 01.03.2013
✎ **08-02-3030**

Pfungstadt, Seniorentreff, Eberstädter Str. 13
Do, ab 06.06.2013, 16:00 - 18:00 Uhr
€ 42,50, 4 Termine
Irmgard Baden
MS Windows 7 / Office 2010, Open Office
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Stadt.
An- bzw. Abmeldung bis 28.05.2013
✎ **08-02-3031**

Telefonieren kann man damit aber auch, oder? (Fast) alles über Smartphones

NEU

Wo sind eigentlich die Tasten geblieben und wie rufe ich jetzt meine Freunde an? Auf ältere Menschen wirken die vielen Funktionen eines Smartphones zunächst einmal abschreckend. Gehören Sie auch dazu, wollen sich aber nicht vor der neuen Technik verschließen, sondern lernen, damit umzugehen? Dann ist dieser Kurs für Sie das Richtige, gleichgültig, ob Sie sich gerade ein Smartphone gekauft haben oder eine Anschaffung planen.

Wir behandeln folgende Themen:

- Einrichten eines Smartphones
- Tarifempfehlungen: Worauf müssen Sie bei der Tarifwahl achten?
- Individualisieren: Wie passe ich Hintergrund und Klingeltöne an?
- Grundfunktionen: Telefonieren, SMS, Fotos, E-Mails, GPS, Bluetooth
- Appstore / Playstore: Wie bekomme ich weitere Apps?
- Vorstellung der gängigsten Apps: Facebook, Google Maps, Navigationssysteme.

Da nur wenige Geräte vorhanden sind, bringen Sie bitte nach Möglichkeit Ihr eigenes Smartphone mit.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Di, 14.05. und **Do,** 16.05.2013 15:45 - 18:00 Uhr
€ 25,00, 2 Termine
Mathias Schelte
An- bzw. Abmeldung bis 04.05.2013
✎ **08-02-3032**



„Fortbildung im Ehrenamt"

Ehrenamtliches Engagement bedeutet, etwas für andere zu tun und zugleich etwas für die eigene persönliche Weiterentwicklung zurückzuerhalten. Es lebt von der Beteiligung möglichst vieler Menschen. Ob mit Kindern, im Sportverein, bei der Feuerwehr oder im Rettungsdienst, in der Elternarbeit oder im Umgang mit Hochbetagten: Ehrenamtlich tätig zu sein heißt, sich einzumischen und mitzugestalten.

Um ehrenamtliches oder freiwilliges bürgerschaftliches Engagement zu unterstützen und zu fördern, hat die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg daher auch für das Sommersemester 2013 wieder ein vielfältiges Angebot vorgesehen. Die 11 Kurse und Vorträge richten sich ganz allgemein an all jene, die ehrenamtlich aktiv sind oder es werden möchten. Dabei ist es unerheblich, ob Sie Mitglied in einem Verein sind oder nicht. Die Veranstaltungen dienen Ihrer Qualifizierung, und sie eröffnen die Möglichkeit, untereinander Erfahrungen auszutauschen.

So lernen Sie zum Beispiel etwas über das Verfassen eines ansprechenden Texts für die Pressearbeit des Vereins, Sie beschäftigen sich mit Strategien zur Gewinnung neuer Mitglieder und Sie erfahren etwas über Lebensmittelhygiene als Vorbereitung für das nächste Grillfest.

Die Klassiker der Fortbildung im Ehrenamt finden sich weiterhin im Programm, so etwa die Herstellung eines Fotobuchs, das anlässlich eines Vereinsjubiläums Verwendung finden kann, die Anregungen für künftige Vorlesepaten, die Gestaltung ansprechender Flyer, Broschüren, Hinweise zur Vereins-Homepage und Informationen zur Buchhaltung.

Unser Angebot „Fortbildung im Ehrenamt" wird finanziell unterstützt durch das Programm „Gemeinsam aktiv" der Hessischen Landesregierung und kann daher preisgünstig von Ihnen in Anspruch genommen werden.

Suchen Sie sich ein passendes Angebot aus, werden oder bleiben Sie aktiv, übernehmen Sie soziale Verantwortung und bereichern Sie dadurch sich und uns alle!

Ihr Landrat Klaus Peter Schellhaas

Flyer, Einladungen, Broschüren und Postkarten selbst entwerfen und preiswert drucken lassen.

Fortbildung im Ehrenamt



Wie werden möglichst viele Leute auf mein Fest, meinen Verein, mein ehrenamtliches Projekt aufmerksam? Durch eine schöne Broschüre, einen ansprechenden Flyer oder eine passende individuelle Postkarte! In Zeiten von Online-Druckereien ist das Herstellen von werbe-wirksamen Drucksachen preiswert geworden. Von der Idee über den Entwurf bis zur Anfertigung eines Dokuments für die Druckerei werden alle Schritte erklärt, die zu attraktiven gedruckten Kommunikationsmitteln führen. Welche Bilder setze ich gezielt ein? Wie platziere ich den Text? Wann ist etwas besonders schön und gut lesbar? Wir arbeiten mit dem Programm InDesign von Adobe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
www.sommerwind-design.com

Alsbach-Hähnlein, Melibokusschule, Bahnhofstraße 43
Sa, 02.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Tina Zechner
An- bzw. Abmeldung bis 22.02.2013
✎ **08-03-3001**

Fotos einscannen und ein Fotobuch erstellen

Fortbildung im Ehrenamt



Ihr Verein feiert bald ein Jubiläum? Ein Jubiläum ist immer ein Anlass, die Geschichte des Vereins in ansprechender Form zu präsentieren. Dazu bieten sich Fotobücher und Fotokalender an, die Sie bei dieser Gelegenheit auch verschenken können. Sie werden alte Fotos und Dias einscannen und damit ein Fotobuch oder einen Fotokalender erstellen. Dabei arbeiten wir mit der Cewe-Software. Das Fotobuch wird dann am Ende des Kurses auf einem USB-Stick gespeichert.

Themen des Kurses sind:

- Grundlagen des Scannens,
- Scannen von Dias und Fotos,
- Speichern der gescannten Fotos,
- Bearbeiten der gescannten Fotos,
- Einfügen der Fotos in einen Fotokalender/ein Fotobuch,
- Unterschiedliche Layout-Formen kennenlernen,
- Text hinzufügen,
- Kopieren des fertigen Fotobuchs auf den USB-Stick,
- Hinweise zum Bestellen eines Fotobuches.

Voraussetzungen: gute Windows-Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Dias, alte Papierfotos (auch in digitaler Form möglich) und einen USB-Stick.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Rotkreuz-Raum, Baustraße 41
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Irmgard Baden
MS Windows Vista / Office 2007
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **08-03-3002**

Mitgliedergewinnung, -bindung und -motivation für den Verein - ein Thema nicht nur für Vorsitzende



Angesprochen sind Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in Vereinen und Institutionen. Es werden Denkanstöße gegeben, Ideen vermittelt und ein Konzept der Mitgliedergewinnung vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt darin, das bestehende Vereinsangebot zu beleuchten, Gewinnungsstrategien zu entwickeln und den Prozess der Umsetzung aufzuzeigen.
Themenschwerpunkte sind:
- Wie ist die Ausgangssituation?
- Wer ist meine Zielgruppe?
- Wo kann ich neue Mitglieder finden?
- Wie kann ich sie erreichen und ansprechen?
- Wie kann ich sie auf Dauer binden und motivieren?

Groß-Zimmern, Chorraum in der Mehrzweckhalle, Rathausplatz 2
Sa, 09.03.2013, 10:00 - 16:30 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Heide Klabers
An- bzw. Abmeldung bis 28.02.2013
✎ **08-03-3003**

Feste sicher feiern. Lebensmittelhygiene und Lebensmittelsicherheit

Fortbildung im Ehrenamt



Ehrenamtliche sind bei Festen und Aktionen oft die wichtigsten Helfer, wenn es um das „leibliche Wohl“ der Gäste geht. Heute sind solche Feste ohne reichhaltiges Speisen- und Getränkeangebot kaum mehr vorstellbar.
Um die Festgäste vor lebensmittelbedingten Erkrankungen zu schützen, sollten auch ehrenamtliche Helfer über die Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln, die hygienischen Voraussetzungen in den Verkaufsstellen und über die persönliche Hygiene informiert sein. Der Vortrag wird Ihnen notwendige Hygienemaßnahmen, Lebensbedingungen der Mikroorganismen, Kreuzkontaminationen und vieles mehr näherbringen.

Groß-Umstadt, Stadthalle, Großer Mehrzweckraum, Am Darmstädter Schloss 6
Mi, 10.04.2013, 18:00 - 21:00 Uhr
€ 4,00, 1 Termin
Irmgard Wielsch
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem DHB, Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.
An- bzw. Abmeldung bis 01.04.2013
✎ **08-03-3004**

Stress lass nach! Vereinsarbeit mit Beruf und Freizeit vereinbaren

NEU



Wie entstehen Stress und Überlastung im Verein und wie können wir uns davor schützen? „Eigentlich“ sind wir ja ursprünglich einmal freiwillig in einen Verein oder eine Initiative gegangen, weil wir etwas tun wollten, was uns Spaß macht. Dennoch erwischen wir uns dabei, wie wir auch im Verein immer wieder in Situationen kommen, die uns stressen. Dabei ist es wahrscheinlich weniger das Problem, dass es ab und zu einzelne angespannte Situationen gibt: Wenn es mal Krach gibt, wenn ein großes Ereignis vorbereitet werden muss, kurz vor der Mitgliederversammlung. Zum echten Problem wird es erst dann, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Manchmal stellt sich sogar die Frage, inwiefern unser Engagement überhaupt noch vereinbar ist mit Beruf, Familie und sonstiger Freizeit.
Kennen Sie das? Wenn ja, sind Sie in prominenter Gesellschaft von sehr vielen, wenn nicht sogar der Mehrzahl der Funktionsträger in Vereinen! In diesem Seminar soll es darum gehen, wie wir in solche Situationen hineinrutschen, was die Gründe hierfür sind und vor allem: Wie wir wieder herauskommen.
Inhalte:
- Was schafft überhaupt Stress - generell im Leben sowie in unseren Vereinen?
- Welche Stadien kann man durchlaufen, wenn man nicht aufpasst - bis hin zum Burn-Out?
- Welche Stress-Kompetenzen kann ich für mich entwickeln, um mich erfolgreich und dauerhaft vor Überlastung zu schützen?
- Wie können wir im Verein dafür sorgen, dass nicht nur wir selbst, sondern auch alle anderen nicht in Überlastungssituationen hineinrutschen? Welche Elemente braucht also eine „gesunde“ Vereinskultur?

Seeheim-Jugenheim, Neubau Internationale Schule, Schuldorf Bergstraße
Sa, 13.04.2013, 10:00 - 15:15 Uhr
€ 7,00, 1 Termin
Gabriela Jérôme
An- bzw. Abmeldung bis 03.04.2013
✎ **08-03-3005**

Leselust wecken – Vorlesepate werden

Fortbildung im Ehrenamt



Beim ehrenamtlichen Engagement ist Vorlesen und Erzählen - insbesondere im Hinblick auf Kinder und auf ältere Menschen - besonders wichtig. In einer Einführung in die Gestaltung von Vorlesestunden, in die Auswahlkriterien geeigneter Literatur sowie in eine angemessene Vorlesetechnik wird es an diesem Tag um das Thema Leselust gehen. Eine umfangreiche Buchausstellung stellt Neuheiten und Klassiker vor, die sich besonders gut zum Vorlesen eignen. Praktische Vorleseübungen ergänzen die Ausführungen:
- „Bücher sind wie eine wärmende Decke in der Nacht“ - Diavortrag zur Einstimmung und kurze Einführung ins Thema Lesen
- „Biiitte, noch eine Geschichte!“ Über die Kunst des Vorlesens und wie man mit Seifenblasen, Schatzkisten und anderen Tricks Neugierde schürt und Aufmerksamkeit wachhält
- Vom ABC-Buch bis zum Wimmelbuch. Die wunderbar vielfältige Welt der Bücher. Verschiedene Buchtypen werden vorgestellt
- Jetzt wird’ s konkret! Die Gestaltung einer Vorlesestunde - Workshop in vier Arbeitsgruppen mit anschließender Präsentation.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41
Sa, 20.04.2013, 10:30 - 17:00 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Verena Hoenig
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei.
An- bzw. Abmeldung bis 10.04.2013
✎ **08-03-3006**

Journalistische Texte schreiben – Redaktionsseminar für Anfänger.

Fortbildung im Ehrenamt



Sie denken, dass Ihre Vereinsnachrichten ruhig ein wenig spannender klingen könnten? Sie möchten selbst einen Beitrag schreiben und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Fragen Sie sich, welche Themen Sie in Ihre Zeitung aufnehmen sollen? Und wie man eigentlich einen guten Text schreibt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kompaktseminar für journalistische Anfänger lernen Sie den Unterschied zwischen Nachricht, Bericht, Reportage und anderen Textformen kennen. Anhand einer praktischen Übung erfahren Sie, wie man eine Geschichte aufmacht, wie eine knackige Headline aussieht und wie man aus vielen Informationen einen spannenden Text verfasst. Wir sprechen über selbst herausgegebene Zeitschriften und Newsletter als wichtige Instrumente der internen Kommunikation und über Pressemit-

teilungen als Weg, die Öffentlichkeit zu informieren. www.konzepting.de
Bitte mitbringen: Stift & Papier, ggf. auch eine eigene Vereinszeitschrift.

Roßdorf, Bürgerzentrum Neue Schule, Darmstädter Straße 66
Sa, 27.04.2013, 10:00 - 17:15 Uhr
€ 9,00, 1 Termin
Babette Lizio
An- bzw. Abmeldung bis 17.04.2013
✎ **08-03-3007**

Mitgliederdaten und Finanzen effektiv verwalten! MS Excel im Verein.

Fortbildung im Ehrenamt



Sie haben keine Zeit für Chaos? Sie möchten Ihre Daten übersichtlich ordnen und möglichst viele Arbeitsgänge dauerhaft vereinfachen? Sie wollen hilfreiche Tabellen für die Vereinsabrechnung erstellen? Das Programm Excel bietet sich optimal zur Vereinsverwaltung an, da es Bestandteil des Microsoft-Office-Paketes und leicht anzuwenden ist. Sie erlernen den Umgang mit Tabellen sowie die Verwaltung und Formatierung der Daten anhand eines Mustervereins.
Kursinhalte:

- Grundlagen von Excel,
- Erstellen von Mitgliedertabellen,
- Ausgewählte Mitgliederdaten nach verschiedenen Kriterien selektieren,
- Excel-Tabellen in WORD bearbeiten,
- Erstellen von Dienstplänen,
- Erstellen einer einfachen Einnahmen- und Ausgabenrechnung,
- Erstellung eines Serienbriefes anhand der erfassten Mitgliederdaten.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 04.05.2013, 09:30 - 16:00 Uhr
€ 8,00, 1 Termin
Marina Müller
MS Windows XP / Office 2010
An- bzw. Abmeldung bis 25.04.2013
✎ **08-03-3008**

Buchführung im Verein.

Fortbildung im Ehrenamt



Als Schatzmeister, Vereinsbuchhalter oder Kassenwart sind Sie für die Buchführung eines Vereines verantwortlich, die sich durch besondere und teils eingeschränkte Buchführungspflichten von der Buchführung in Industrie, Handel und Handwerk unterscheidet. Dieser Kurs gibt Ihnen grundlegende Informationen zu folgenden praxisrelevanten Themen:

- Rechtsgrundlagen,
- Gemeinnützigkeit,
- Vereinsbuchführung,
- Jahresabschluss,
- spezielle Themen wie Spendenquittungen, Anerkennung der Gemeinnützigkeit,
- Vermögensverwaltung.

Materialkosten in Höhe von € 7,50 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 7,50 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Zufahrt über Holzhäuser Weg
Sa, 25.05.2013, 09:00 - 17:00 Uhr
€ 10,00, 1 Termin
Helmut Hintenaus
An- bzw. Abmeldung bis 15.05.2013
✎ **08-03-3009**

Eine eigene Homepage für die Initiative oder den Verein erstellen

Fortbildung im Ehrenamt



Es werden Grundlagen zur Erstellung und Pflege einer eigenen Web-Präsenz vermittelt. Die behandelten Themen umfassen unter anderem Webdesign, den Entwurf und die Umsetzung eines eigenen Webprojekts, die Wahl des richtigen Providers, die Anmeldung bei Suchmaschinen und die Reservierung einer Domain. Projekte werden testweise ins Intranet gestellt. Der sichere Umgang mit dem Betriebssystem Windows von Microsoft und Fähigkeiten zur Nutzung eines Browsers werden vorausgesetzt.

Dieburg, Marienschule, VHS-Computerstudio, Marienstraße 16-18
Sa, 22.06.2013, 10:00 - 17:15 Uhr
€ 9,00, 1 Termin
Holger Tarnow
MS Windows XP
An- bzw. Abmeldung bis 12.06.2013
✎ **08-03-3010**

Kooperation Volkshochschule und Wichernschule in der Nieder-Ramstädter Diakonie

„Es ist normal, verschieden zu sein"
Bundespräsident a.D.
Richard von Weizsäcker

In engster Koordination mit dem Träger der Nieder-Ramstädter Diakonie und dem Lehrerkollegium der Wichernschule führt die VHS Kurse im musisch-kreativen, im bewegungstherapeutischen und im kulturtechnischen Bereich durch.
Die Kurse umfassen in der Regel 10 Abende und werden gebührenermäßigt angeboten.
Beide Veranstalter unterstreichen ihre Absicht, diese Kurse ausdrücklich - im Sinne von Inklusion - für externe Kursinteressenten/innen zu öffnen. Allerdings bedarf die Teilnahme wegen der begrenzten Anzahl der Plätze einer vorherigen inhaltlichen Beratung. Der Konrektor der Wichernschule, Herr Rüdiger Horst, steht dafür unter 06151/1495291 gern zur Verfügung.

Deutsch und Rechnen am Computer

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Hans-Jürgen Göbel
✎ **08-04-3001**

Tanz und Theater 1

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Petra Weber
✎ **08-04-3002**

Tanz und Theater 2

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Karin Morgenstern
✎ **08-04-3003**

Weben am Tischwebrahmen

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
5,00 € Zusatzkosten f. Wolle
Andrea Meier
✎ **08-04-3004**

Singen und Bewegung am Abend

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Irina Zühlke
✎ **08-04-3005**

Moderne Tänze 1

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Heidi Wiedemann
✎ **08-04-3006**

Moderne Tänze 2

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Do, ab 21.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Marion Scolari
✎ **08-04-3007**

Kegeln 1

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Mo, ab 18.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Carola Fischer
✎ **08-04-3008**



Kegeln 2

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Di, ab 19.02.2013, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Abende
Irmgard Ströbel
✎ **08-04-3009**

Kegeln 3

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Mi, ab 20.02.2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Dagmar Queissner
✎ **08-04-3010**

Hallenfußball

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Di, ab 19.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Rüdiger Horst
✎ **08-04-3011**

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Di, ab 19.02.2013, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
Moritz Horst
✎ **08-04-3012**

Kochen mit Freu(n)den

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Mo, ab 18.02.2013, 17:30 - 20:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 6 Termine
15,- € für Lebensmittel
Sandra Walkenhorst
✎ **08-04-3013**

Was kochen wir heute?

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Mo, ab 18.02.2013, 17:30 - 20:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 6 Termine
15,- € für Lebensmittel
Irene Daub
✎ **08-04-3014**

So gefalle ich mir

Ein Kurs für Frauen und Männer

Möchte ich gern besser aussehen? Welche Farben stehen mir? Ich möchte mich gern schminken - aber wie? Wie pflege ich meine Nägel? Was mache ich mit meinen Haaren? In diesem Kurs beraten uns Expertinnen - Sie können Neues ausprobieren und ein neues Ich entdecken.

Mühltal, Nd.-Ramstädter Diakonie, Wichernschule
Di, ab 19.02.2013, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr auf Anfrage, 10 Termine
5,- € für Schminkmaterial
Margit Bachtadse
✎ **08-04-3015**

Justizvollzug

Die örtlichen Arbeitsgemeinschaften für Erwachsenenbildung im Justizvollzug werden von den Justizvollzugsanstalten Dieburg und Weiterstadt und der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg gebildet. Sie haben die Aufgabe, den Gefangenen die Aneignung von Kenntnissen und Fertigkeiten für Leben und Beruf zu vermitteln und ihre individuelle und gesellschaftliche Gleichstellung zu fördern. Die Finanzierung der Veranstaltungen erfolgt durch Mittel des Hessischen Kultusministers, die von der Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung im Justizvollzug zugewiesen werden. Vorbehaltlich der Bewilligung der beantragten Mittel werden in Kooperation mit dem pädagogischen Dienst vor Ort voraussichtlich die folgenden Themen angeboten:

Dieburg, JVA:

- Kunst im Knast

Weiterstadt, JVA:

- Malen und Zeichnen
- Yoga

Fortbildungen

Einführung neuer Kursleitungen

Die Veranstaltung richtet sich an neue Kursleitungen. Jedoch können auch Kursleitungen teilnehmen, die schon seit längerer Zeit Kurse bei der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg anbieten.
Folgende Themen werden behandelt:

- Organigramm der Volkshochschule,
- Rechtsgrundlagen, wie Satzung und Hessisches Weiterbildungsgesetz,
- Allgemeine Geschäftsbedingungen,
- Aufgaben der Volkshochschulkommission,
- Qualitätsentwicklung bei der Volkshochschule,
- Vorstellung der Kursleitervertretung sowie
- Organisation bei Kursbeginn und -ablauf.

Dieburg, Landratsamt, Albinistraße 23, Eingang Schlossgasse, Sitzungssaal, 1. Stock
Mo, 04.02.2013, 19:00 - 21:00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin
Christine Eslick, Karl-A. Bertsch
✎ **08-07-3001**

Qigong

Zweijährige Kursleiterausbildung

Qigong ist eine der 3 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es ist Hilfe zur Selbsthilfe, eine Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. „Qi“ bedeutet Energie, „Gong“ ist die aktive Pflege, der Umgang mit dieser Energie. Mit Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Qi-Fluss an und vertiefen die Atmung. Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und die innere Ruhe werden gezielt gefördert. Heute ist Qigong zu einer anerkannten Methode in Prävention und Therapie geworden. Es wird nicht nur in Kliniken, Kurhäusern Senioreneinrichtungen und Praxen, sondern auch vermehrt an Volkshochschulen, Schulen, von Sportverbänden und Fitnesseinrichtungen angeboten.
Die Ausbildung beginnt am 9. März 2013 und beinhaltet 15 Wocheendseminare mit jeweils 12,5 Zeitstunden. Die Prüfung findet voraussichtlich im Dezember 2014 statt. Mit der erfolgreichen Abgabe der Hausarbeit und der Teilnahme am Abschlusskolloquium erwerben Sie das Zertifikat „Kursleiter/in der Deutschen Qigong Gesellschaft“.
Die Ausbildung erfolgt nach den neuesten Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V. (DQGG).
Die Ausbildung richtet sich an Pädagogen/innen, Erzieher/innen, Therapeuten/innen, Psychotherapeuten/innen, Künstler/innen, Sportler/innen. Weiterhin sind interessierte Menschen aller Berufe angesprochen, die etwas für ihre persönliche Entwicklung und Bereicherung tun wollen.
Mindestens 2 Jahre Erfahrung in Qigong, Yoga, Taichi, Shiatsu o. ä. sind Voraussetzung für die Teilnahme.
Organisatorische Leitung: Dipl. Sozialpädagoge Steffen Wachter, VHS Darmstadt

Darmstadt, Georgenstr. 40
Sa, ab 09.03.2013, 19:00 - 21:00 Uhr
€ 2400,00, 15 Wochenendseminare
Die Gebühr ist zahlbar gegen Rechnung in 4 Raten.

Ausbilderinnen und Lehrerinnen der Deutschen Qigonggesellschaft (DQGG) sind:
Uta Reinshagen, Ausbildungsleitung, Heilpädagogin, Psychotherapeutin
Gisela Schöller, Dipl. Sozialpädagogin, Physiotherapeutin,
Heike Seeberger, Dipl. Ingenieurin FH, Shiatsu-Therapeutin

Anmeldung
unter der **Kursnummer 888.05** an der **Volkshochschule Darmstadt,**
Steffen Wachter, Tel. 06151 / 13-3035, Steffen.Wachter@darmstadt.de
Fragen zum Inhalt an Uta Reinshagen, Tel 06151/426465 www.uta-reinshagen.de

Studienreisen

Studienreisen schaffen über innere und äußere Grenzen hinweg Verbindungen im Sinne einer echten Völkerverständigung. Sie bieten die Möglichkeit, fremde Länder, Menschen und Kulturen kennen und verstehen zu lernen, Vorurteile und Ablehnung allem Fremden gegenüber aufzubrechen. Qualifizierte Reiseführer machen mit Tradition und Kulturdenkmälern, Gegenwart und Geschichte des bereisten Landes bekannt und gewähren auch den Blick hinter die Kulissen.
Die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg tritt bei den Studienreisen als Vermittler auf. Der jeweilige Veranstalter haftet im Sinne des Reisevertragsrechts. Detaillierte Reiseprogramme werden auf Anforderung zugesandt. Um Voranmeldung wird gebeten.

Nähere Auskünfte und Anmeldung bei der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg,
Jägertorstraße 207,
64289 Darmstadt (Postadresse)

Ansprechpartnerinnen sind
Lydia Janowitz
Tel. 06071/881-2311 oder
Eva Schneising,
Tel. 06162/81235 oder 0173/3453779

Für das Jahr 2013 sind folgende Studienreisen geplant:

Auf ungewöhnlichen Wegen durch den Norden Irlands

Reisetermin: 2. – 9. Juni 2013

Der nördliche und nordwestliche Teil der „Grünen Insel“ Irland bietet sich in ganz besonderer Weise für eine kombinierte Bildungs- und Erholungsreise an. Ursprüngliche Landschaften, immergrün durch das milde Klima, sanfte, bewaldete Hügel und Täler, menschenleere Sandstrände ebenso wie karge Torfmoore und vom Wind und Wasser zerrissene Küsten wechseln sich ab mit einer überwältigenden Vielfalt von Zeugnissen eines kulturellen Erbes aus vielen Jahrtausenden: Megalithische Gräber, Klosteranlagen mit Hochkreuzen und Rundtürmen der Blütezeit des irischen Frühchristentums, Befestigungsanlagen und Herrensitze aus keltischer, normannischer Zeit wie auch aus der Periode englischer Besatzung, aber auch traumhaften Parkanlagen und Gärten.
Nicht zuletzt die Begegnung mit gastfreundlichen Menschen voll ansteckenden hintergründigen Humors, deren Geschichte in ihren Legenden, Liedern, Festen, Tänzen und den gälischen Ortsbezeichnungen allgegenwärtig ist, deren politische und wirtschaftliche Zukunft in diesem geteilten Land am Rand Europas aber nach langer Phase des Aufschwungs wieder mehr als unsicher ist, lässt das Erforschen dieser Insel der Widersprüche zu einem beeindruckenden Erlebnis werden.



Unsere Reise führt in die Hauptstadt Nordirlands, nach Belfast; in einige der bedeutendsten Park- und Gartenanlagen der Region, zum Giant’s Causeway und somit zum sogenannten aus regelmäßig geformten Basaltsäulen gebildeten 8. Weltwunder sowie in einige der schönsten und abwechslungsreichsten Grafschaften der Republik Irland, nach Donegal und Sligo.
Ein Vorbereitungsabend mit Eckhard Ladner, Wissenschaftlicher Mitarbeiter des Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums Irland sowie Reiseführer unserer Irlandreise, findet am 1. März 2013 um 19:30 Uhr im Kreishaus Darmstadt, Raum „Gersprenz“ (Raum 4013), Jägertorstraße 207 (Eingang über die Straße „Hammelstrift“), 64289 Darmstadt-Kranichstein, statt.
✎ **07-00-3001**



Portugal entdecken – von Porto nach Lissabon

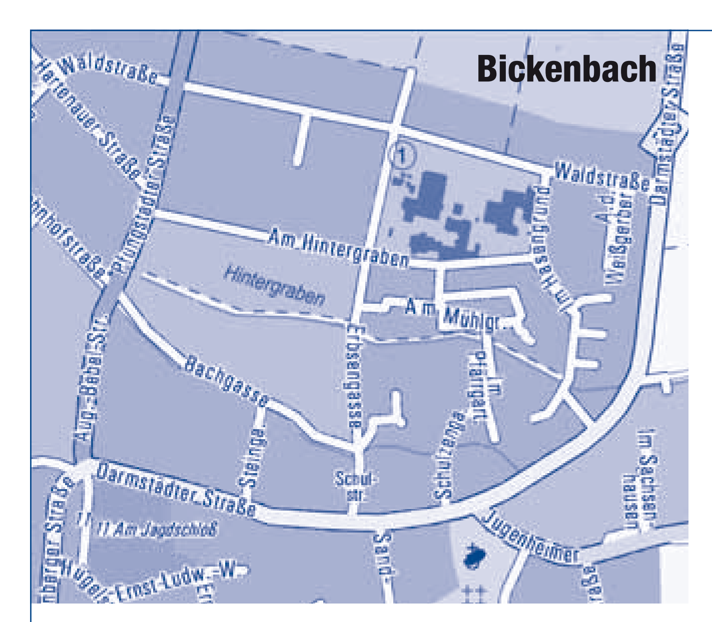
Reisetermin 17. – 25. September 2013

Auf unserer Reise nach Portugal wollen wir der großen Vergangenheit dieses kleinen Landes am Atlantik nachspüren. Zwischen Porto und Lissabon entdecken wir die geschichtsträchtigsten Orte mit überaus eindrucksvollen kulturellen Stätten und ihre bedeutenden Kunstschätze. Daneben besuchen wir pittoreske Dörfer in ländlicher Idylle und genießen die Herzlichkeit der Portugiesen.
Den Abschluss der Reise bildet eine der schönsten Städte Europas, Portugals Hauptstadt Lissabon mit ihrem grandiosen Stadtbild. Hier erleben wir den Charme einer pulsierenden Weltstadt mit malerischen Altstadtvierteln, reich geschmückten historischen Bauten, aber auch beeindruckende Architektur der Moderne.
Es erwartet Sie eine unvergessliche Reise in ein wunderschönes Land.
✎ **07-00-3101**

Zur Vorbereitung der Reise nach Portugal können Sie an dem Kurs **„Portugiesisch A1 – Kompaktkurs: Fit für den Urlaub – Sprach- und Kulturkurs (zweisprachig portugiesisch/deutsch)“** teilnehmen (Kursnummer ✎ **04-18-3001**, Gebühr: 27,00 €). In diesem Kompaktkurs lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei den Basiswortschatz für typische Urlaubssituationen. Die Kursleiterin, die aus Portugal stammt, erzählt Ihnen gerne aus erster Hand einiges über Bräuche und Traditionen ihres Herkunftslandes.
Veranstaltungsort ist Dieburg, Landrat-Gruber-Schule, Samstag, den 08. und 15. Juni 2013, jeweils von 9.30 bis 12.45 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Alsbach-Hähnlein/Bickenbach

Ansprechpartner vor Ort: Kathrin und Peter Tränklein, Tel:. 06257 / 64381, Burkhardstraße 1,64342 Seeheim-Jugenheim



Veranstaltungen in Bickenbach:

- (Hatha-) Yoga Grundkurse
- Fitness Pilates
- Präventive Ausgleichsgymnastik
- Yoga auch im Lehnstuhl

Weitere Informationen zu den Kursen in Bickenbach sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

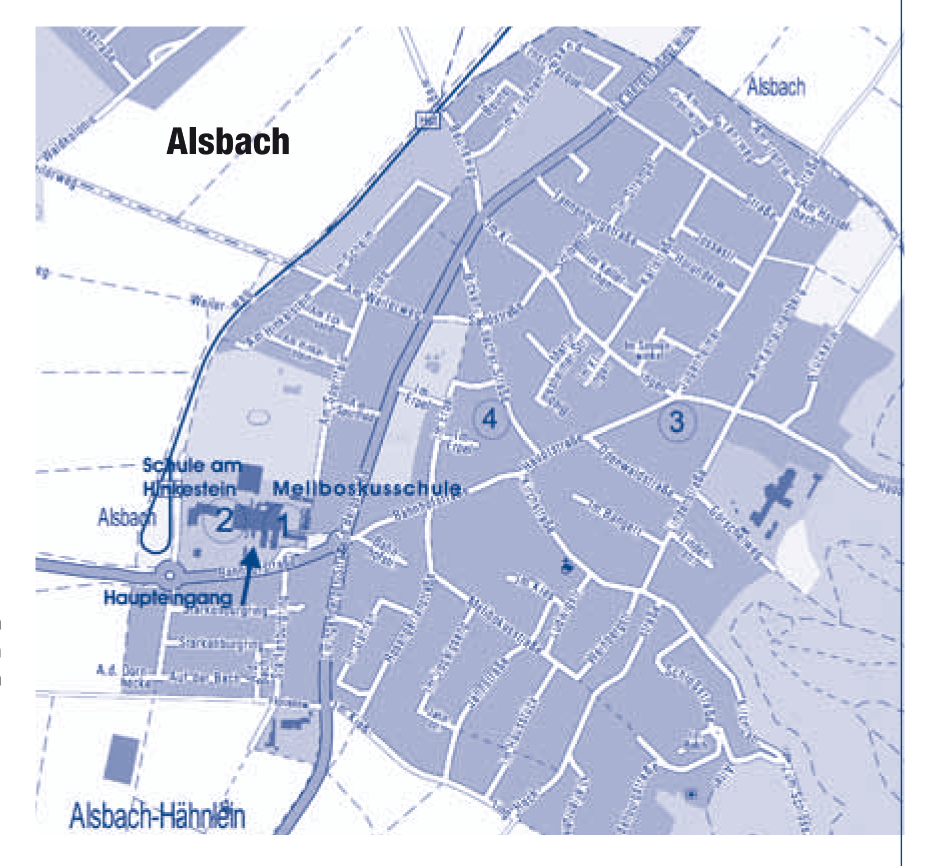
Veranstaltungsorte in Bickenbach:

① Bürgerhaus Erbsengasse 15

Veranstaltungen in Alsbach-Hähnlein:

- Was die Seele stark macht
- Flirten - die Kunst der Verführung
- Printmedien erstellen
- Musik: Songwriting, Bluses Harp, Djembé/Afrikanisches Trommeln, Didgeridoo, Indianische Flöte
- Tanzen: Discofox, klassisches Ballet
- Digitale Fotografie
- Die moderne TTL-Blitztechnik für Einsteiger
- Bildbearbeitung mit Photoshop
- Bewegung und Entspannung: (Hatha-) Yoga, Feldenkrais, Qigong
- Sprachen: Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch
- Stärketraining Kommunikation
- Fortbildung im Ehrenamt: Flyer, Einladungen, Broschüren und Postkarten

Weitere Informationen zu den Kursen in Alsbach-Hähnlein sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.



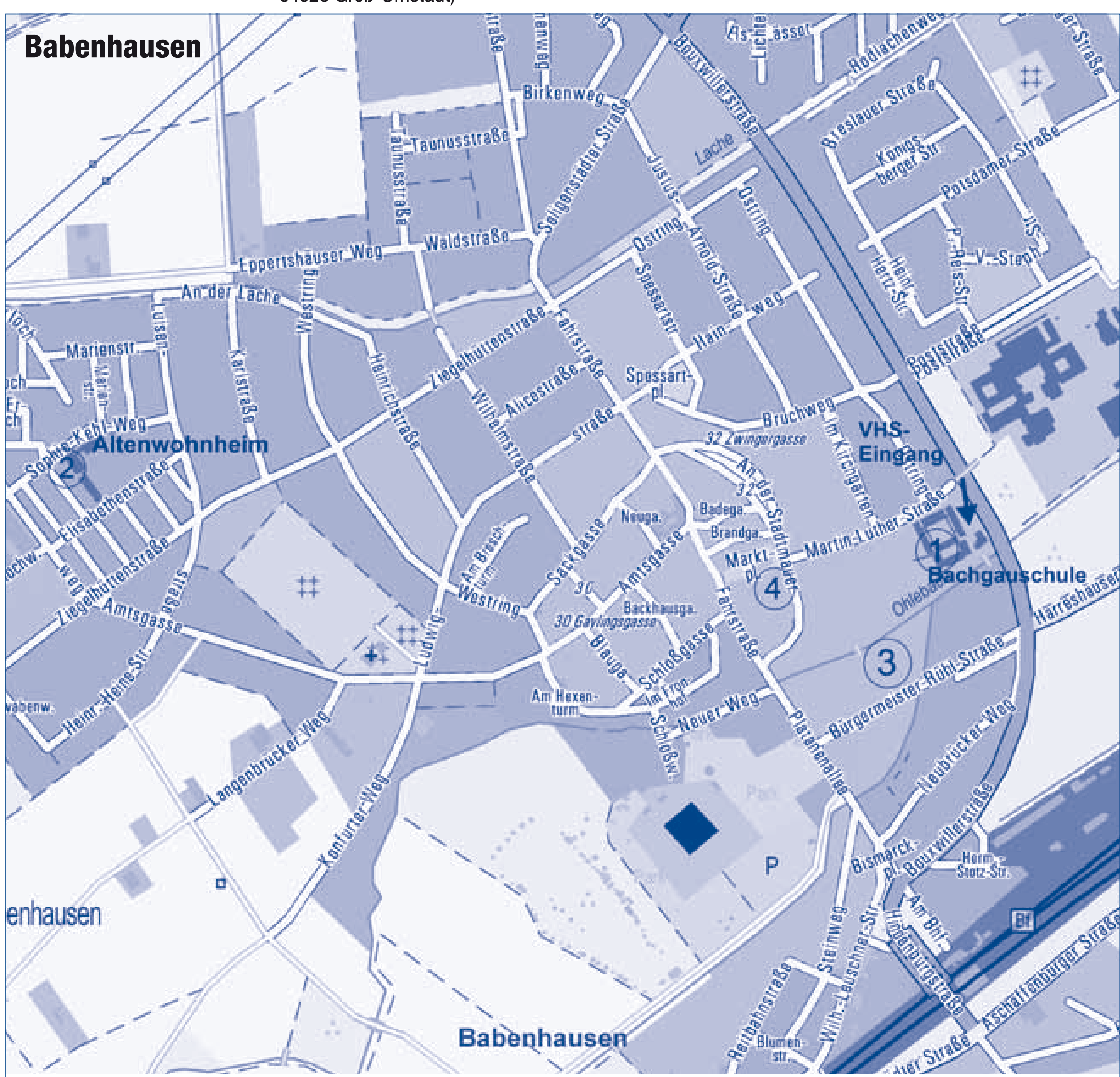
Veranstaltungsorte in Alsbach-Hähnlein:

① Melibokusschule	Bahnhofstr. 43
② Schule am Hinkelstein	„Aula“, Bahnofstraße 45
③ Bürgerhaus „Sonne“	Hauptstr. 28
④ Hofgut Hechler	Bickenbacher Straße 10 (Sitzungszimmer 1. Stock)

Im Ortsteil Sandwiese

Gemeinschaftshaus Friedrich-Ebert-Straße 34

Ansprechpartner/in vor Ort: : N.N. - Bitte wenden Sie sich direkt an die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg, Tel. 06071 / 881-2301, Albinistraße 23, 64807 Dieburg, vhs@ladadi.de (voraussichtlich ab Mitte März: Krankenhausstraße 11 b, 64823 Groß-Umstadt)



Veranstaltungen in Babenhausen:

- Bildbearbeitung für Anfänger. MS Picture Manager
- Vortrag: Cholesterin - je niedriger desto besser?
- Deutsch A2 – für Frauen
- Englisch A1 – Fit für den Urlaub
- Italienisch A1, A2
- Spanisch A1, A2
- Junge VHS: Gefragt, geforscht, verstanden Forscherwerkstatt für Kinder), Fotos und Fun (12-14 Jahre)
- Für Senioren: Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Weitere Informationen zu den Kursen in Babenhausen sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

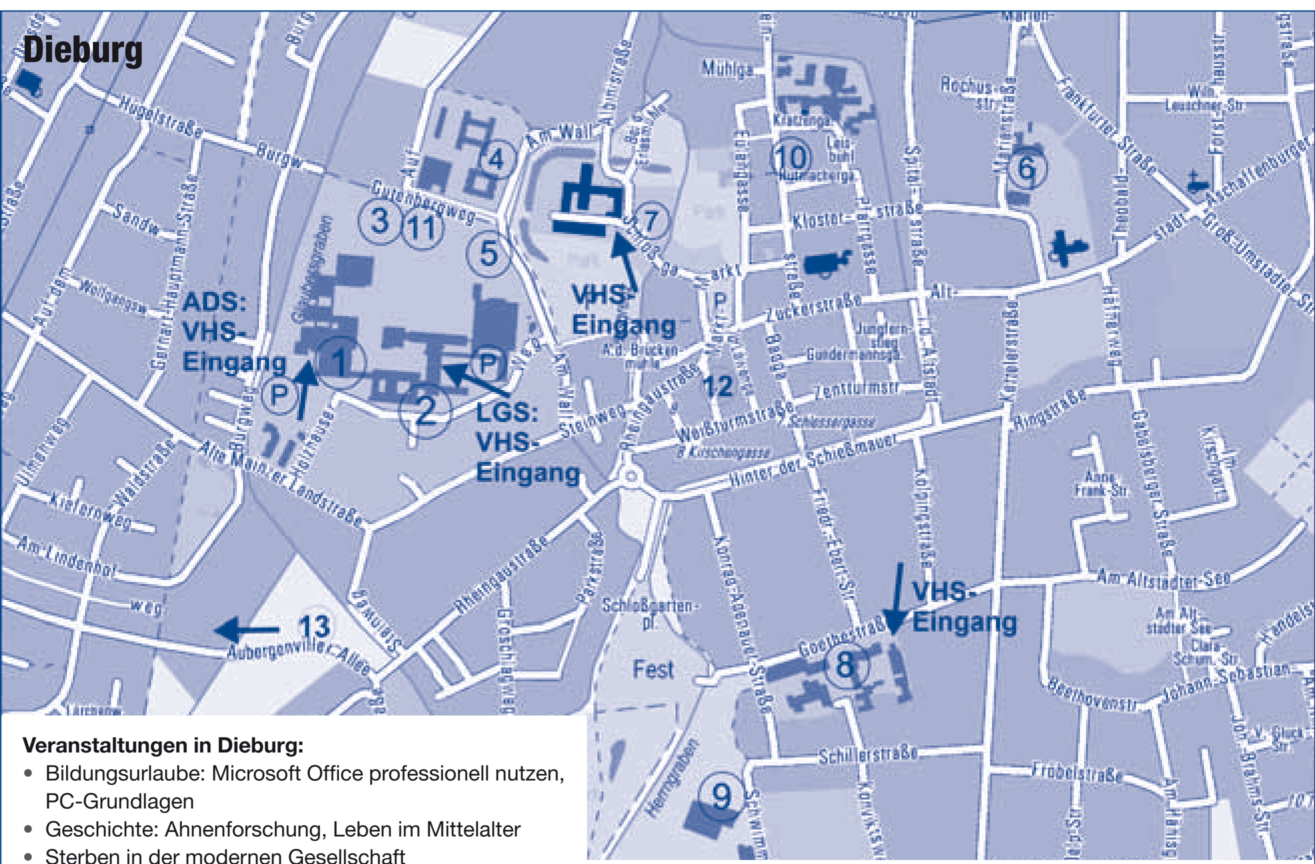
Veranstaltungsorte in Babenhausen:

① Bachgauschule	Martin-Luther-Str. 13
② Altenwohnheim	Sophie-Kehl-Weg 1
③ Kinder- und Jugendzentrum	Bürgermeister-Rühl-Straße 6
④ Rathaus, Kleiner Sitzungssaal	Marktplatz 2

Im OT Sickenhofen

Alte Schule	Ernst-Ludwig-Straße 6

Ansprechpartnerin vor Ort: Carola Hitzel, Tel. 06071 / 25364, Max-Planck-Straße 22, 64807 Dieburg



Veranstaltungen in Dieburg:

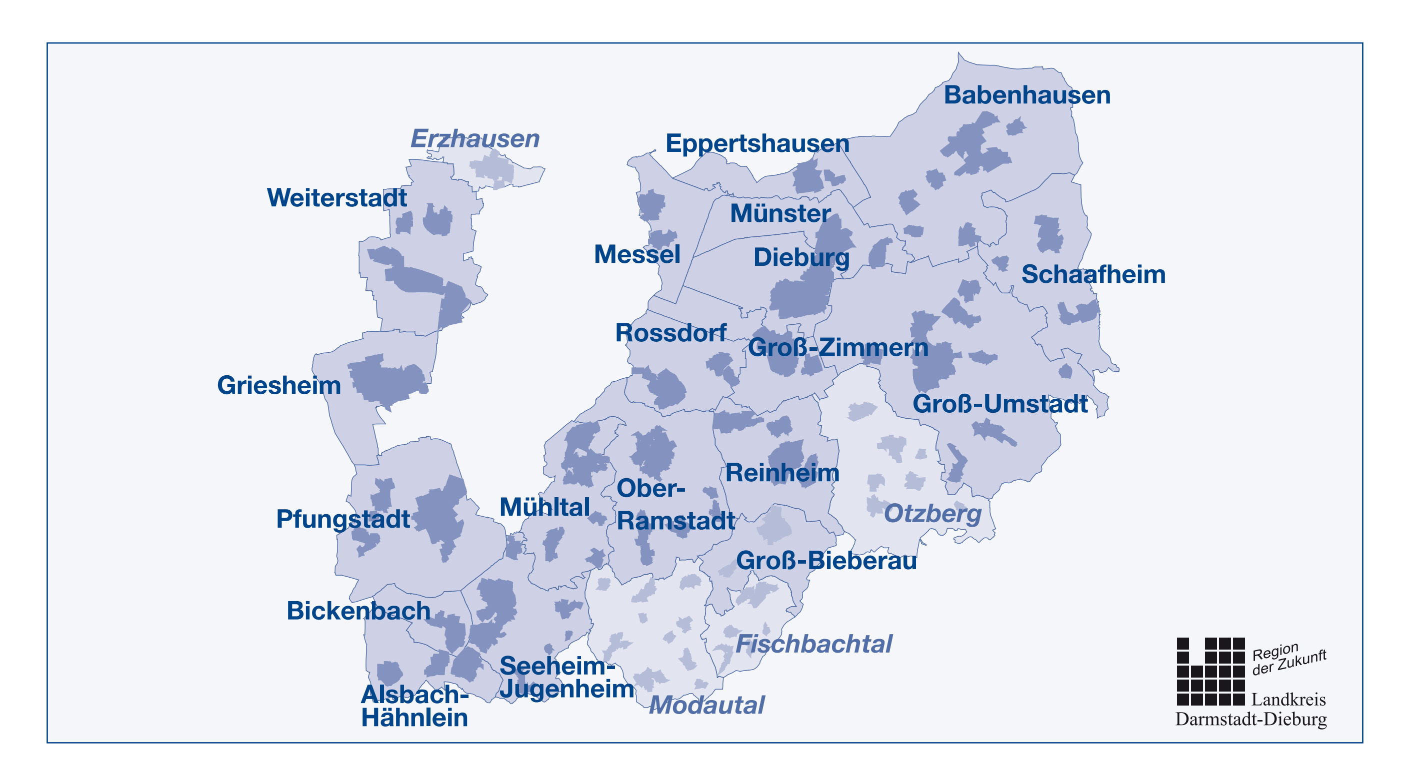
- Bildungsurlaube: Microsoft Office professionell nutzen, PC-Grundlagen
- Geschichte: Ahnenforschung, Leben im Mittelalter
- Sterben in der modernen Gesellschaft
- Ökologische Landwirtschaft, Energiekonzepte für Gebäude
- Einführung in die Kunstgeschichte - Barock
- Abenteuerreise in die Welt des Jazz
- Digitale Fotografie, Workshop Lightroom
- Gestalten: Gartenkultur, Körbe flechten, Viking Kordel, Art Clay-Silberschmuck, Kreatives Schreiben, Krimiwerkstatt, Zeichnen, botanische Malerei, Ausdrucksmalen, Entspannt ins Wochenende
- Bewegung und Entspannung: T'ai Chi, Inline-Skating, Präventive Gymnastik
- Infoabend Altern - Wenn der Schmerz das Leben regiert…
- Ernährung: Frühlingsmenü, Österreichische Mehlspeisen, Backen in der Backstube, Schokolade, Tapas-Büfett, Cucina Italiana, Antipasti, Süßs Italien, Afrikanische Küche, Thailändische Küche, Sushi
- Sprachkurse: Arabisch,Chinesisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Neugriechisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch, Tschechisch in verschiedenen Niveaustufen und Kursformen.
- „Softskills“: Arbeitstechniken/Selbstmanagement/ Rhetorik/Kommunikation/Marketing
- Einführungsveranstaltung Selbstlernzentrum HC
- „In virtuellen Räumen lernen - Lernen auf einer Internetplattform am Beispiel Moodle“
- PC-Kurse für Menschen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Interessen, z.B. Grundlagen, ECDL-Module, Office-Anwendungen, Systempflege, Smartphones und Tablets, Musik und Hörbücher
- Bürotechnik: 10-Finger-Schreiben, Korrespondenz nach DIN 5008
- Buchführung/Finanzbuchhaltung
- Hauptschulabschluss
- Junge VHS: Die lange Reise des T-Shirts (Interaktive Ausstellung), Ohne Angst in die nächste Prüfung, Konzentriert geht´s wie geschmiert, Fotos und Fun, Inline-Skating (Sicherheitstraining), Pizza backen, Kuchen backen, Hausgemachte Nudeln, Englisch B1/B2 (Fit für die Oberstufe), 10-Finger-Schreiben
- Für Senioren: Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Smartphones
- Fortbildung im Ehrenamt: MS Excel im Verein, Buchführung im Vereine, Erstellung einer Homepage
- Einbürgerungstest/Deutsch-Test für Zuwanderung

Veranstaltungsorte in Dieburg

① Alfred-Delp-Schule	Zufahrt/Zugang über Holzhäuser Weg
② Landrat-Gruber-Schule	Zufahrt/Zugang über Holzhäuser Weg
③ Landrat-Gruber-Schule Agrar-Floristik-Abteilung	Ecke Gutenbergweg/Auf der Leer
④ Gutenbergschule „ALT“	Am Wall 34
⑤ Gutenbergschule „NEU“	Bewegungsraum, Am Wall 32
⑥ Marienschule	VHS-Computerstudio Marienstraße 16-18
⑦ Landratsamt	Albinistraße 23, Eingang über den Hintereingang Schlossgasse
⑧ Goetheschule	Bibliothek/Mediothek, Goethestr. 10-14
Goetheschule	Altes Schulgebäude, Goethestr. 10-14
⑨ Schloßgartenhalle	Am Schwimmbadweg 3 (Seiteneingang)
⑩ Atelier HÉNON	Steinstraße 23
⑪ Jugendcafé	Auf der Leer 16
⑫ Pizzeria Roma	Schlossergasse 2
⑬ Werkstatt Grosch	Friederike-Nadig-Str. 24

Weitere Informationen zu den Kursen in Dieburg sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Allgemeine Informationen



Veranstaltungsorte ohne Ortspläne

Weitere Informationen zu den Kursen in den hier aufgeführten Orten sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Erzhausen

Ansprechpartner vor Ort:
Joerg Halama
Tel. 06150 / 189142
Ludwigstraße 51a
64331 Weiterstadt

Unterrichtsorte:
Rosalie´s Cosy Corner/Atelier Stratford, Bahnstraße 109

Veranstaltungen in Erzhausen:
- Wax painting – Encaustic-Malerei – Special

Bitte beachten Sie auch unsere EDV-Kurse in der Hessenwaldschule in Weiterstadt-Gräfenhausen.

Fischbachtal

Ansprechpartnerin vor Ort:
Irmtraud Peukert
Tel.: 06161 / 2392
Am Oberwald 5
64395 Brensbach

Unterrichtsorte:
Treffpunkt für die Kräuterwanderung Fischbachtal im OT Niedernhausen,
Brunnenwirt, Darmstädter Str. 45

Veranstaltungen in Fischbachtal:
- Kräuterwanderungen in den Monaten Mai, Juni und August
- Käuterwanderung für Familien

Modautal

Ansprechpartnerin vor Ort:
Edelgard Seidelmann
Tel.: 06167/311
Am Mandelberg 1
64397 Modautal

Unterrichtsorte:
Im Ortsteil Brandau
Bürgerhaus, Gadernheimer Str.
Hofreite, Bachring
Im Ortsteil Ernsthofen
Kreisjugendheim, Stutzenberg 1: Zufahrt über Ober-Modau, Anfahrsbeschreibung unter www.kjh-ernsthofen.de

Veranstaltungen in Modautal:
- Ich beweg mich - Fit im Alltag
- Italienisch A2
- Junge VHS: Gefragt, geforscht, verstanden - Forscherwerkstatt in den Osterferien
- Für Senioren: Computerkurs für Anfänger und für Fortgeschrittene

Otzberg

Ansprechpartnerin vor Ort:
Christine Vetter
Tel.: 06162 / 73030
Rodensteiner Weg 6
64853 Otzberg

Unterrichtsorte:
Im Ortsteil Lengfeld
Otzbergschule, Am Schafbuckel 29

Veranstaltungen in Otzberg:
- Goldschmieden: individueller Schmuck selbst gemacht

Ansprechpartner vor Ort: Horst Zimmer, Tel.: 06155 / 61152, Gustav-Heinemann-Str. 18, 64347 Griesheim



Veranstaltungen in Griesheim:

- PEKiP: Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr
- Ein ganz besonderes Instrument fürs Leben: meine Stimme
- Kreatives Gestalten mit Ton
- Musik: Liedbegleitung mit Gitarre
- Selbst nähen - individuell gestalten
- Bewegung und Entspannung: Autogenes Training und Entspannungstraining, (Hatha-) Yoga Grund- und Fortgeschrittenenkurse, Rückentraining, T‘ai Chi
- Ernährung: Fischküche, Basische Köstlichkeiten, Quiche, Flirt am Herd, Tapas, Russische Küche
- Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Neugriechisch, Spanisch und Türkisch
- Junge VHS: Märchenhafter Farbentag für Mutter und Tochter, Hip Hop, Nähen, 10-Finger-Schreiben
- Für Senioren: Englisch, Italienisch, Spanisch, Computerkurs für Anfänger

Weitere Informationen zu den Kursen in Griesheim sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

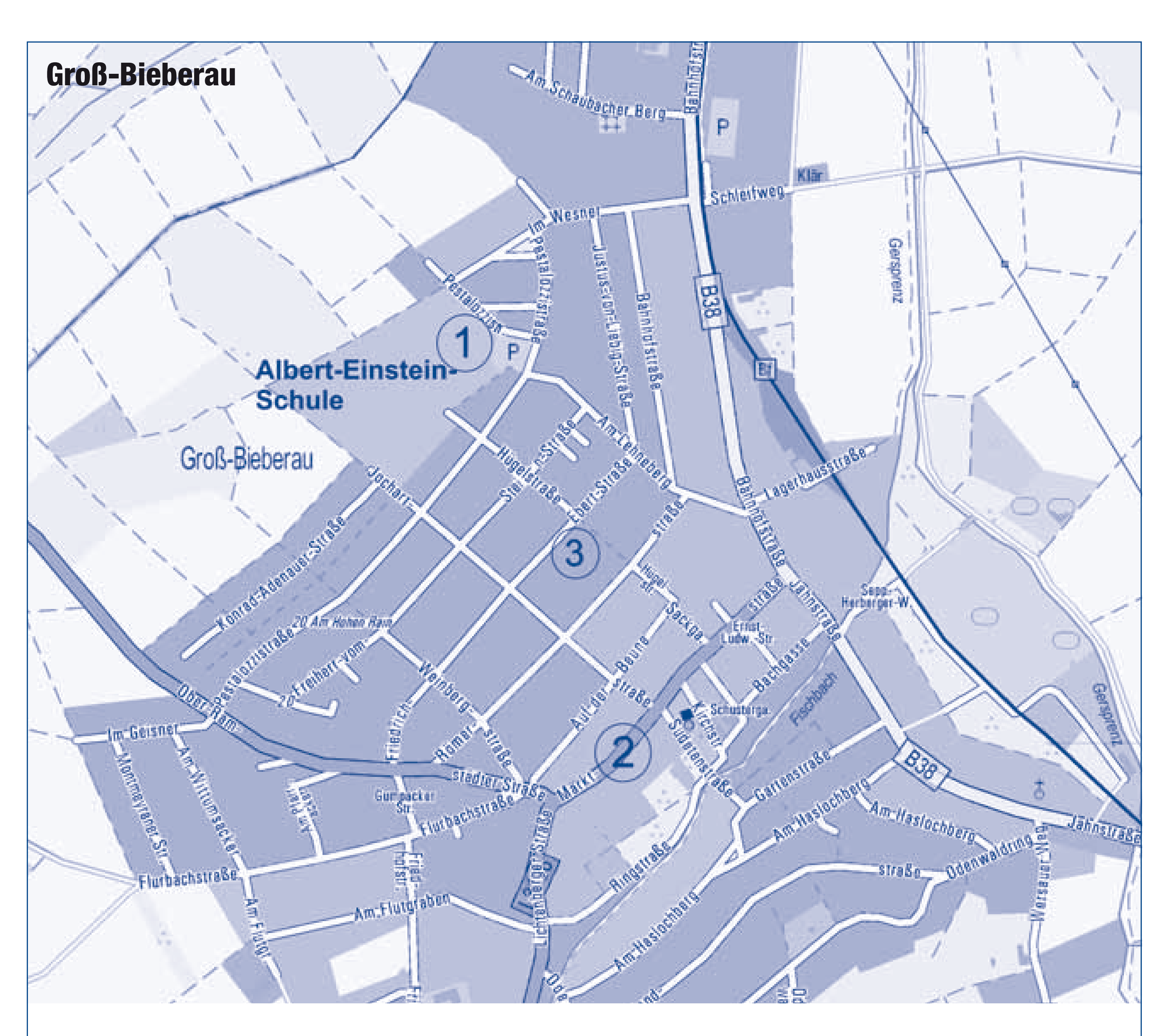
Veranstaltungsorte in Griesheim:

① Gerhart-Hauptmann-Schule	Goethestraße 99
② Bürgerhaus St. Stephan	Stephansplatz 26
③ Bürgerhaus am Kreuz	Groß Gerauer Str. 24
④ Friedrich-Ebert-Schule Gymnastikhalle	Friedrich-Ebert-Str. 45
⑤ Georg-August-Zinn-Haus	Georg-Schüler-Platz 6
⑥ Jugendzentrum BlueBox	Dieselstr. 10
⑦ Hegelsberghalle	Sterngasse 75

Außerhalb des Planes:

Schule am Kiefernwäldchen	Am Kiefernwäldchen 2

Ansprechpartnerin vor Ort: Elke Reeg-Stetter, Tel.: 06162 / 4670, Am Haslochberg 6, 64401 Groß-Bieberau



Veranstaltungsorte in Groß-Umstadt:

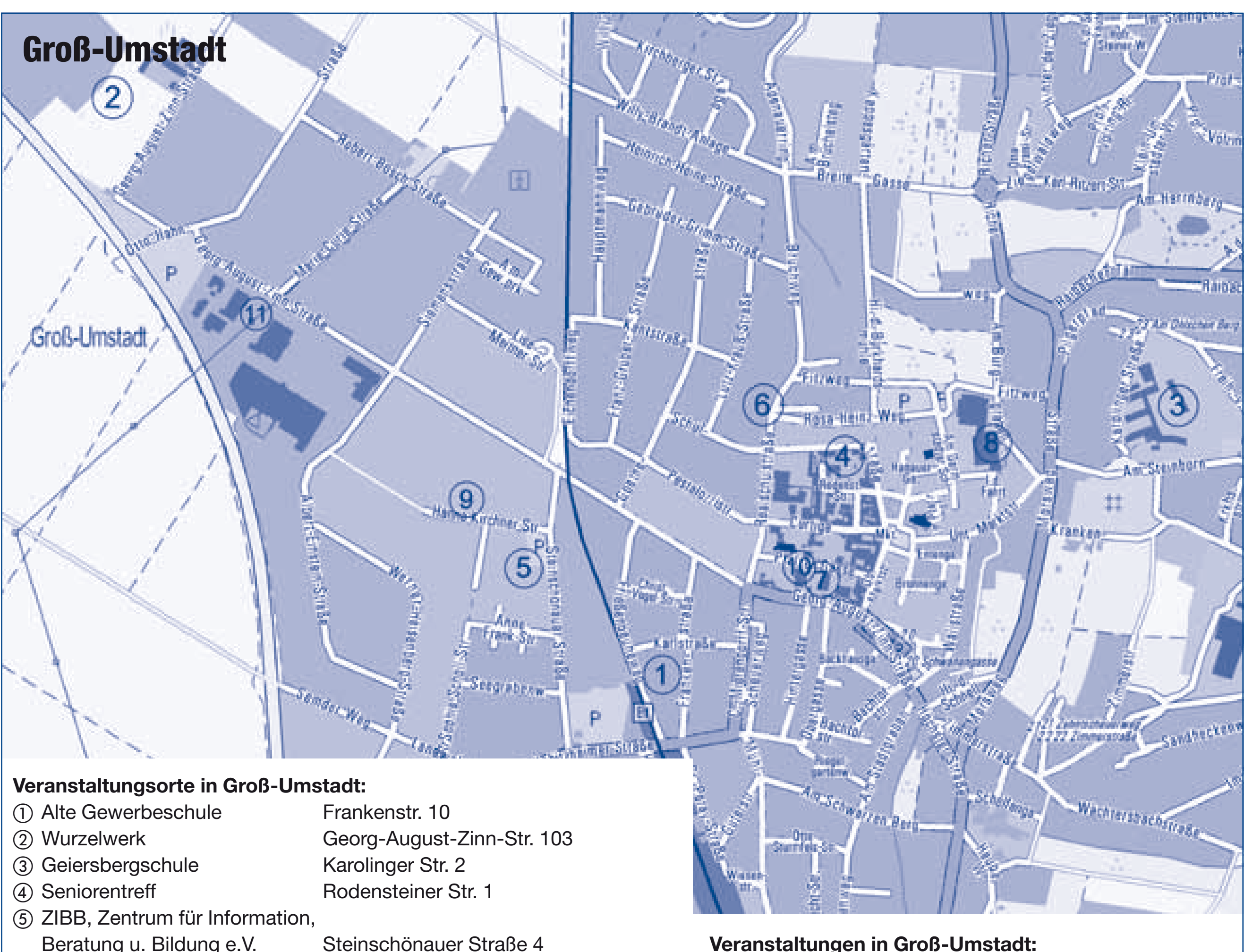
① Albert-Einstein-Schule	Hügelstraße 20
② Bürgerzentrum/Altentagesstätte	Marktstraße 39
③ Heilpraxis Wenning	Frd.-Ebert-Str. 18

Veranstaltungen in Groß-Bieberau:

- Baby- und Kleinkind-Massage
- Frühlingsgrüße für Tisch und Tür
- Französisch A1 - Fortsetzung

Weitere Informationen zu den Kursen in Groß-Bieberau sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Ansprechpartner vor Ort: UmstadtBüro,Tel.: 06078 / 781301 und 781302, Obere Marktstraße, 64823 Groß-Umstadt und
Susan Andreas, Tel.: 06078 / 72855, Mobil: 0163 / 285500, Hauptmannweg 3, 64823 Groß-Umstadt



Veranstaltungsorte in Groß-Umstadt:

① Alte Gewerbeschule	Frankenstr. 10
② Wurzelwerk	Georg-August-Zinn-Str. 103
③ Geiersbergschule	Karolinger Str. 2
④ Seniorentreff	Rodensteiner Str. 1
⑤ ZIBB, Zentrum für Information, Beratung u. Bildung e.V.	Steinschönauer Straße 4
⑥ SDLZ gGmbH	Realschulstraße 30
⑦ Ev. Gemeindehaus	Pfälzer Gasse 14
⑧ Stadthalle/EDV-Raum/ Großer Mehrzweckraum	Am Darmstädter Schloss 6
⑨ JUZ-Das Jugendzentrum	Hanna-Kirchner-Straße 5
⑩ Pfälzer Schloss	Pfälzer Gasse 16
⑪ WingTsun-Akademie	Georg-August-Zinn-Str. 96

Außerhalb des Planes:
Treffpunkt für „Walk and Talk" ist der Waldparkplatz oberhalb des Restaurants „Farmerhaus" (für´s Navi: Am Farmerhaus 1), in den Weinbergen oberhalb des Kreiskrankenhauses

Im Stadtteil Kleestadt
Altes Rathaus — Fr.-Ebert-Str. 1

Im Stadtteil Klein-Umstadt
Wendelinusschule — Weidweg 12

Im Stadtteil Heubach
Eichgrund-Institut
für Integrative Gestalttherapie — In der Schliem 4

Im Stadtteil Raibach
Schutzhütte am Parkplatz Binselberg - der Parkplatz liegt an der K 105 Klein-Umstadt und Radheim. Es ist ein großer Parkplatz, der als Waldspielplatz mit Grillhütte ausgewiesen ist.

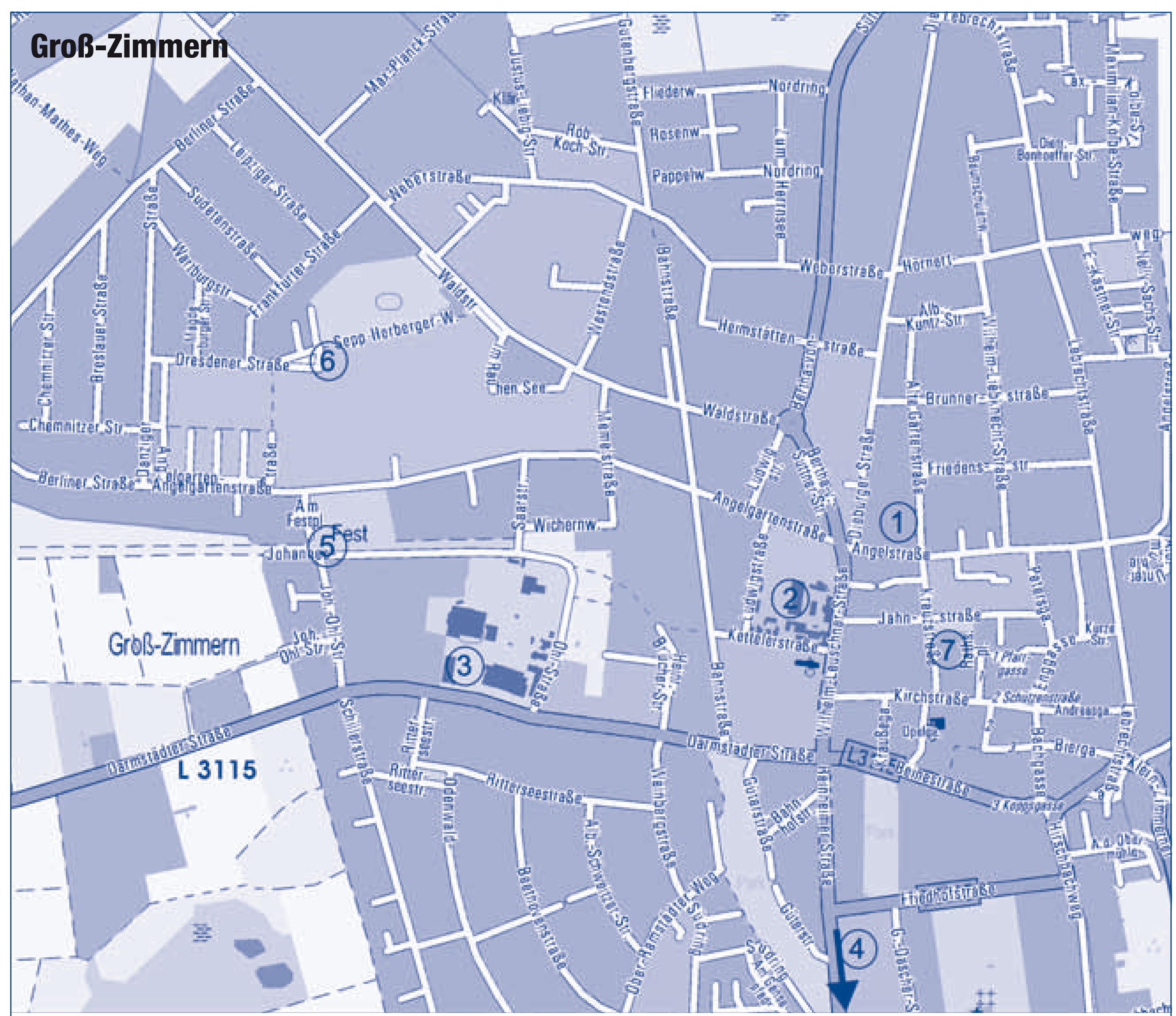
Im Stadtteil Richen
Ernst-Reuter-Schule — Dresdener Str. 7

Veranstaltungen in Groß-Umstadt:
- Junge VHS: Filzen für Groß und Klein
- Kunst- und Gestalttherapie
- Kreativkurse: Zeichnen, Steinbearbeitung, Goldschmieden, Filzen, Mandala-Malen
- Schöner Wohnen. Tipps und Tricks zur Raumgestaltung
- Fotospaziergang in Groß-Umstadt
- Schöner Wohnen. Tipps und Tricks zur Raumgestaltung
- Bewegung und Entspannung: Yoga, Rückhalt, Klangschalenmassage
- Vortrag: Herzinfarkt - Diagnose, Therapie, Vorbeugung
- Sprachkurse: Deutsch, Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch
- Englisch A2 Special: Walk and Talk in Groß-Umstadt
- Für Seniorinnen und Senioren: Computerkurs für Anfänger, Einstieg ins Internet

Weitere Informationen zu den Kursen in Groß-Umstadt sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

An der B45 zwischen Groß-Umstadt und Heubach:
Haxenmühle, Praxis für ganzheitliche Therapien, Aryuveda und Yoga, Höchster Straße 15 AG (B45) – die Einfahrt der Haxenmühle befindet sich gegenüber der Abfahrt von der B45 nach Groß-Umstadt/Schwimmbad (=südlichste Abfahrt) an einer Ampel. Es ist das Gehöft, das direkt an der Straße liegt und einen hohen Kamin hat.

Ansprechpartner vor Ort: Werner Wenz, Tel.: 06071/ 43212, Beinestraße 17, 64846 Groß-Zimmern



Veranstaltungen in Groß-Zimmern:

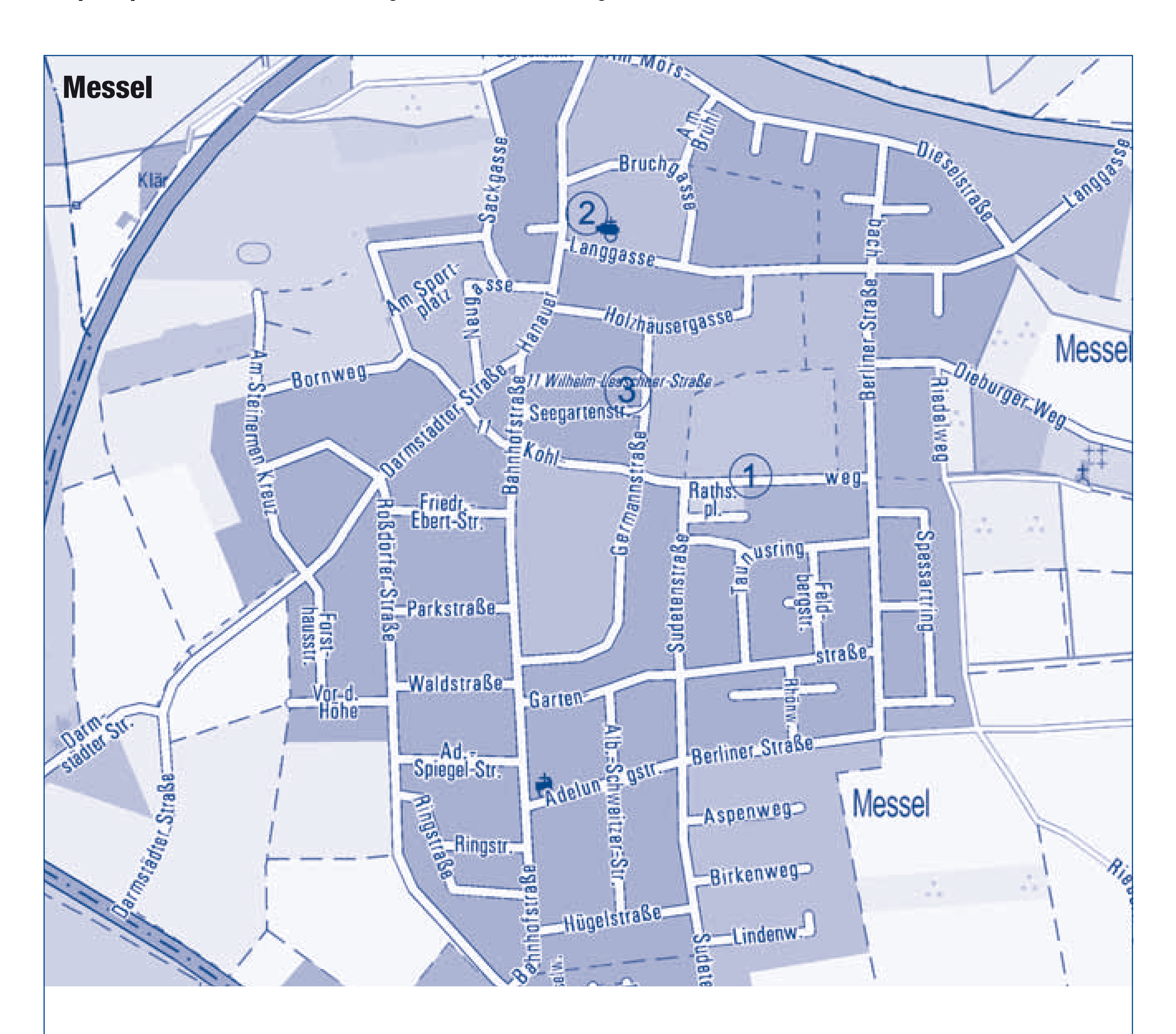
- Bildungsurlaub: Spanische Woche A1 - Ohne Vorkenntnisse
- Mehr erreichen durch sicheres Auftreten
- Lebenskrisen meistern
- So werden Sie zum Gestalter Ihrer beruflichen Zufriedenheit
- Mit allen Sinnen singen. Funktionales Stimmtraining
- Tanzen: Discofox, Salsa, Tango Argentino
- Bewgung und Entspannung: Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung, (Hatha-) Yoga und Stressbewältigung, Klettern, Pilates, Gymnastik für XXL, Präventive Ausgleichsgymnastik/Problemzonentraining, Rückentraining
- Sprachkurse: Deutsch, Italienisch, Spanisch
- Junge VHS: Klettern für Max und Maxi - Indoor (10 - 16 J.)
- Fortbildung im Ehrenamt: Mitgliedergewinnung

Veranstaltungsorte in Groß-Zimmern:

① Glöckelchen	Angelstraße 18
② Friedensschule	Ludwigstraße 3
③ Kletterhalle des TV-Groß-Zimmern	Darmstädter Str. 43
④ Mehrgenerationenhaus	Otzbergring 1-3
⑤ Nachbarschaftszentrum	Am Festplatz 1
⑥ Albert-Schweitzer-Schule	Dresdener Str. 1
⑦ Mehrzweckhalle	Rathausplatz 2

Weitere Informationen zu den Kursen in Groß-Zimmern sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Ansprechpartnerin vor Ort: Marlies Grieger, Tel.: 06159 / 5146, Ringstraße 25, 64409 Messel



Veranstaltungen in Messel:

- Grube Messel - Besuch der Fossilienfundstätte und des Museums
- (Hatha-) Yoga Mittelstufe
- Pilzwanderung im Juni
- Italienisch A1 - Fortsetzung
- Spanisch A1 - Fortsetzung
- Junge VHS: Gestalten mit Ton - Töpfern für Kids
- Gestalten mit Ton - Töpfern für Kids

Weitere Informationen zu den Kursen in Messel sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Messel:

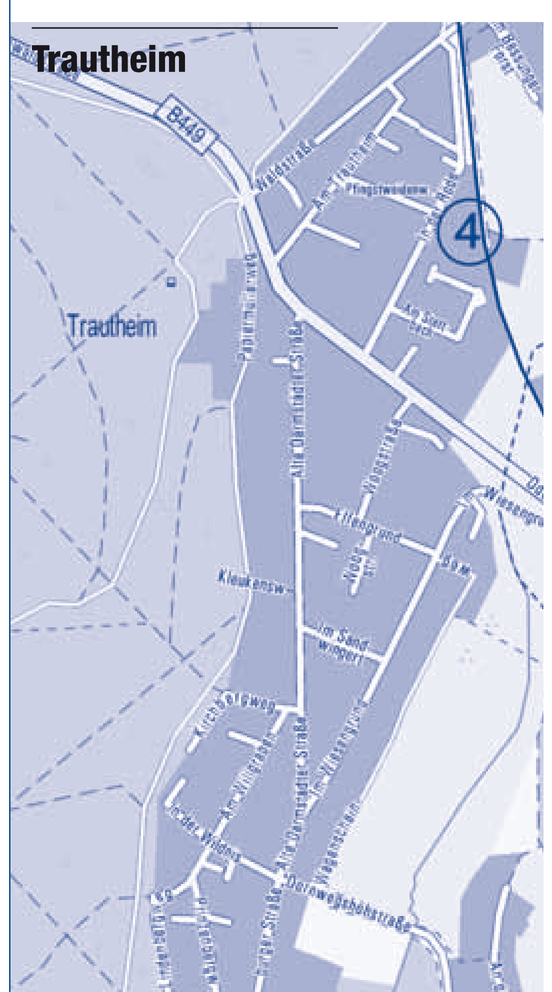
① Rathaus/Altentagesstätte	Kohlweg 15, Eingang Souterrain
② Haus der Vereine	Langgasse 4
③ Ludwig-Glock-Schule	Seegartenstr. 18

Außerhalb des Planes:

Grube Messel	Roßdörfer Str. 108 (L 3317; der Beschilderung mit dem Urpferdchen folgen) Treffpunkt vor dem Grubengelände

Ansprechpartnerin vor Ort: Wolfgang Schäfer, Tel. 06151 / 148976, Nieder-Ramstädter Str. 53, 64367 Mühltal





Veranstaltungsorte in Mühltal:

Im Ortsteil Nieder-Ramstadt

① Schule am Pfaffenberg	Am Steinbruch 2
② Jugend- und Seniorenförderung	Ober-Ramstädter Straße 18
③ Steinrehschule	Bahnhofstr. 16

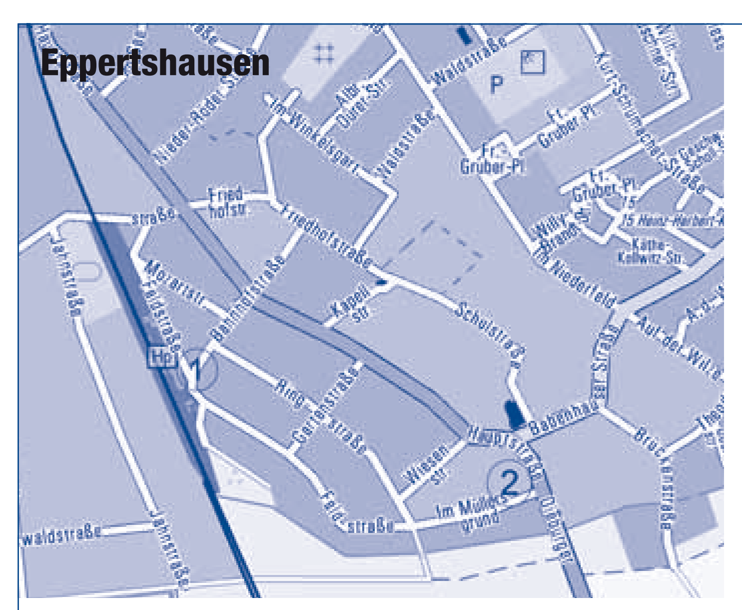
Im Ortsteil Trautheim

④ Bürgerhaus, „Bürgersaal“	In der Röde 21

Veranstaltungen in Mühltal:
Ernährungskurse:
- TaiJi / QiGong - die 18 Bewegungen
- Familienküche - Mütter oder Väter an den Herd
- Locker und lecker leichter werden
- Vegetarisch für ALLE
- Nudelglück
- Junge VHS: Teens an den Herd - von 11 bis 15 Jahren

Weitere Informationen zu den Kursen in Mühltal sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Ansprechpartnerin vor Ort: Carola Hitzel, Tel. 06071 / 25364, Max-Planck-Straße 22, 64807 Dieburg



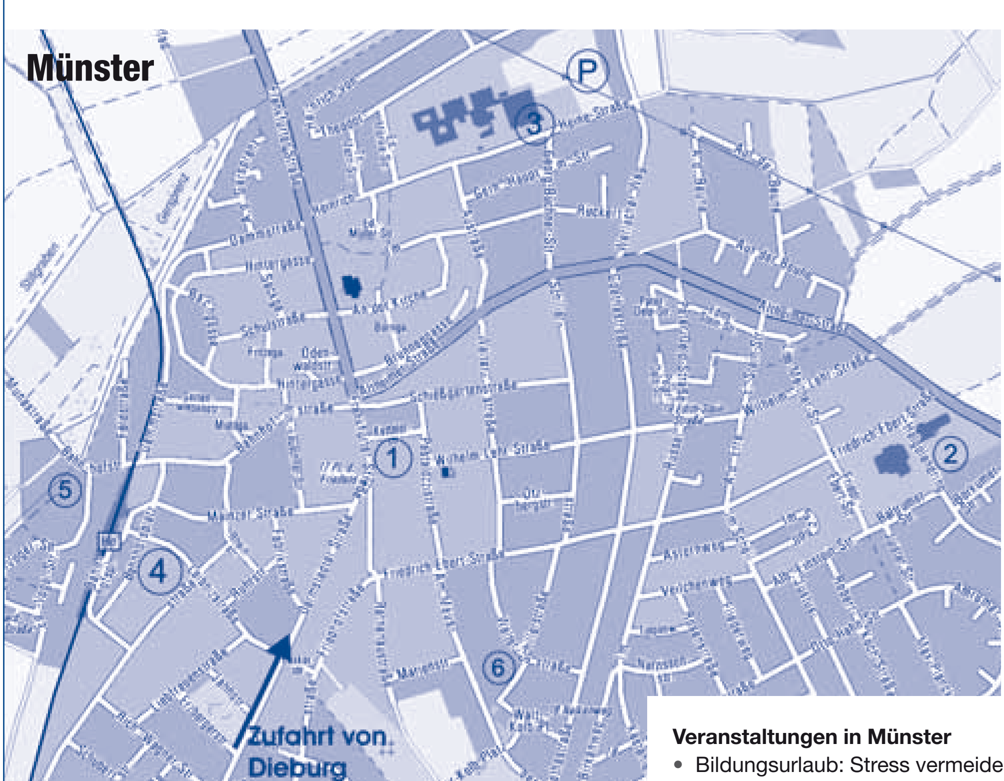
Veranstaltungen in Eppertshausen:

- Kalligrafische Variationen der Handschrift
- Leporello und Co. - einfache Buchbindetechniken
- (Hatha-) Yoga sanft und rückenfreundlich
- Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Weitere Informationen zu den Kursen in Eppertshausen sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Eppertshausen:

① Haus der Vereine	(Am Bahnhof) Feldstraße 3
② Haus Valentin	Im Müllersgrund 1



Veranstaltungsorte in Münster:

① Storchenschulhaus	Frankfurter Str. 3
② Skatepark	Abtenauer Platz (in der Nähe der Kulturhalle und der Feuerwehr)
③ Gersprenzhalle	Heinrich-Heine-Straße 16
④ KREATIVWERKSTATT	Mozartstr. 1
⑤ Jugendzentrum	Bahnhofstr. 52
⑥ Ev. Kita Münster	Walter-Kolb-Platz 1

Im Ortsteil Altheim

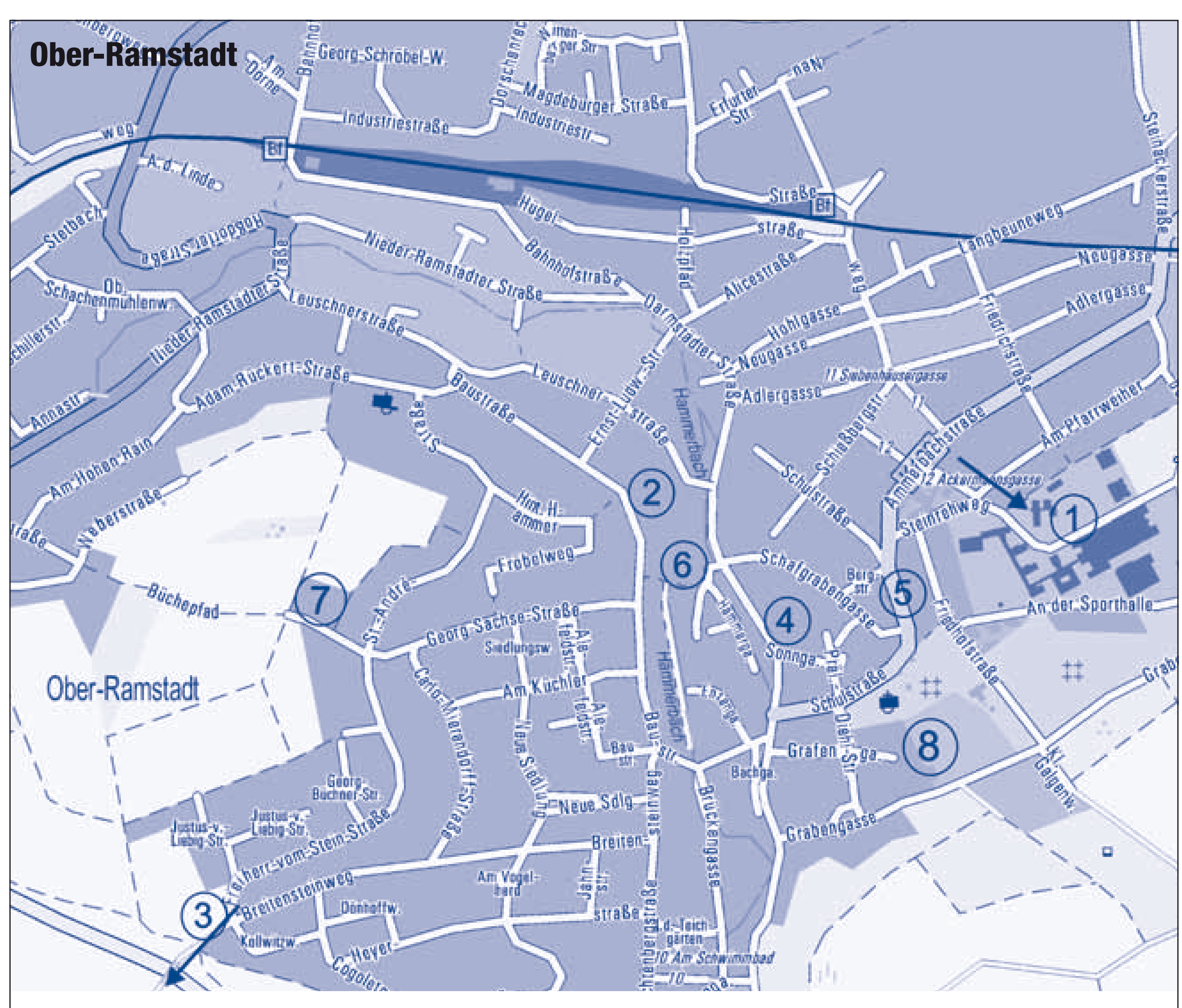
Gustav-Schoeltzke-Haus	Hauptstr. 18 (seitlich hinter der Feuerwehr)

Veranstaltungen in Münster

- Bildungsurlaub: Stress vermeiden und gesund bleiben Teil 2
- Stressreduktion: Mentales Training
- Acrylfarben
- Klassisches Ballett
- Bewegen und Entspannen: (Hatha-)Yoga, Yoga nur für Männer, Pilates, Schweißtreibendes Bodyforming, Rückentraining
- Deutsch A2 - für Frauen
- Junge VHS: Vorhang auf - Bühne frei!, Skateboardfahren
- Skateboardfahren - 8 bis 16 Jahre

Weitere Informationen zu den Kursen in Münster sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Ansprechpartnerin vor Ort: Maria-Luisa Schuchmann, Tel.: 06154 / 4900, In den Mühlwiesen 5, 64372 Ober-Ramstadt



Veranstaltungen in Ober-Ramstadt:

- Georg Büchner und seine ZeitGenossen
- Gestalten: Workshop Porträtfotografie, Rund um das digitale Foto, Weben, Filzen, Nähen
- Stil und Etikette - Gute Tischmanieren sind gefragt
- (Hatha-) Yoga Grundkurse
- Medizinische Vorträge
- Sprachkurse: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
- Junge VHS: Mit Kindern in den Wald - Naturkinder Starkenburg
- Computerkurs für Anfänger
- Für Senioren: Computer-Aufbaukurs, Dateien, Ordner und Programme - Ordnung schaffen am PC, Internet, Rund um das digitale Foto, Fotos einscannen und ein Fotobuch erstellen
- Fortbildung im Ehrenamt: Vorlesepate werden, Museumsseminar zur Kunststoffstraße

Weitere Informationen zu den Kursen in Ober-Ramstadt sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Ober-Ramstadt:

① Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule	Steinrehweg 5
② Petri-Villa	Baustr. 41
③ Parkplatz am Naturfreundehaus im Stadtwald	Zufahrt über Breitensteinweg (dann Beschilderung folgen)
④ Restaurant Hessischer Hof	Schulstr. 14
⑤ Jugendzentrum TRIO	Am Schwimmbad, Nieder-Modauer Weg 10
⑥ Hammermühle	Hammergasse 9
⑦ Kita „Pusteblume“	Georg-Sachse-Straße 39
⑧ Ev. Dekanatszentrum Prälat-Diehl-Haus	Grabengasse

Ansprechpartner vor Ort: Annette Kehl-Ewald, Tel. 06151 / 6019875, Mecklenburger Str. 27, 64297 Darmstadt



Veranstaltungen in Pfungstadt:

- Vorbereitungsseminar für Pflegeelternbewerber
- Erziehung mit mehr Gelassenheit
- Tut Sterben weh? Wie Kinder und Jugendliche den Tod begreifen
- Aquarellmalerei
- Bildbearbeitung mit GIMP
- Einen Bogen selbst bauen
- Lieben Sie Unikate? Alter Schmuck - neu gestaltet
- Bewegung und Entspannung: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, (Hatha-)Yoga, T‘ai Chi, Bogenschießen, Rückenschule und Coretraining, Sportliche Wirbelsäulengymnastik
- Medizinische Vorträge
- Vortrag Alternative Methoden: Schüßler-Salze - altes Wissen neu entdeckt
- Ernährung: Nudeln - selbst hergestellt, Kulinarischer Kochtreff, Thailändische Küche, Sushi
- Sprachkurse: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Schwedisch, Spanisch
- PC-Einstieg in Muße
- EXCEL-Grundkurs
- Bürotechnik: Korrespondenz nach der DIN-Norm 5008
- Junge VHS: Auf den Spuren von Indianern, Yoga, 7. FitKid Triathlon
- Für Senioren: Der Alltag mit Demenz, Italienisch, Computerkurs für Anfänger, Rund um das digitale Foto

Weitere Informationen zu den Kursen in Pfungstadt sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Pfungstadt:

① Friedrich-Ebert-Schule	Ringstraße 51-61 (Eingang Zieglerstraße)
② Erziehungsberatungsstelle	Fabrikstraße 9
③ Seniorentreffpunkt „Haus Hessenland“	Akazienweg 40 (Eingang „Zu den Sportplätzen“)
④ FIZ (Frauen im Zentrum e.V.) im „Haus Hessenland“	Akazienweg 40 (Eingang an der Kieskaute: Ärztliche Notdienstzentrale)
⑤ Kindergarten „Rappelkiste“	Bergstraße 30a
⑥ Kindergarten „Bim Bam Bino“	Ringstraße 63
⑦ Feuerwehrgerätehaus	Mühlstraße 24
⑧ Kindergarten St. Hedwig	Mühlstraße 84
Haus der Begegnung	Mühlstraße 84
⑨ Kinder- und Jugendförderung	Kirchstraße 28
⑩ Irish Pub	Kirchstraße 38
⑪ TSV Pfungstadt	Christian-Meid-Straße
⑫ Seniorentreff	Eberstädter Str.13

Außerhalb der Plans:

Wellen- und Freibad	Dr.-Horst-Schmidt-Str. 12

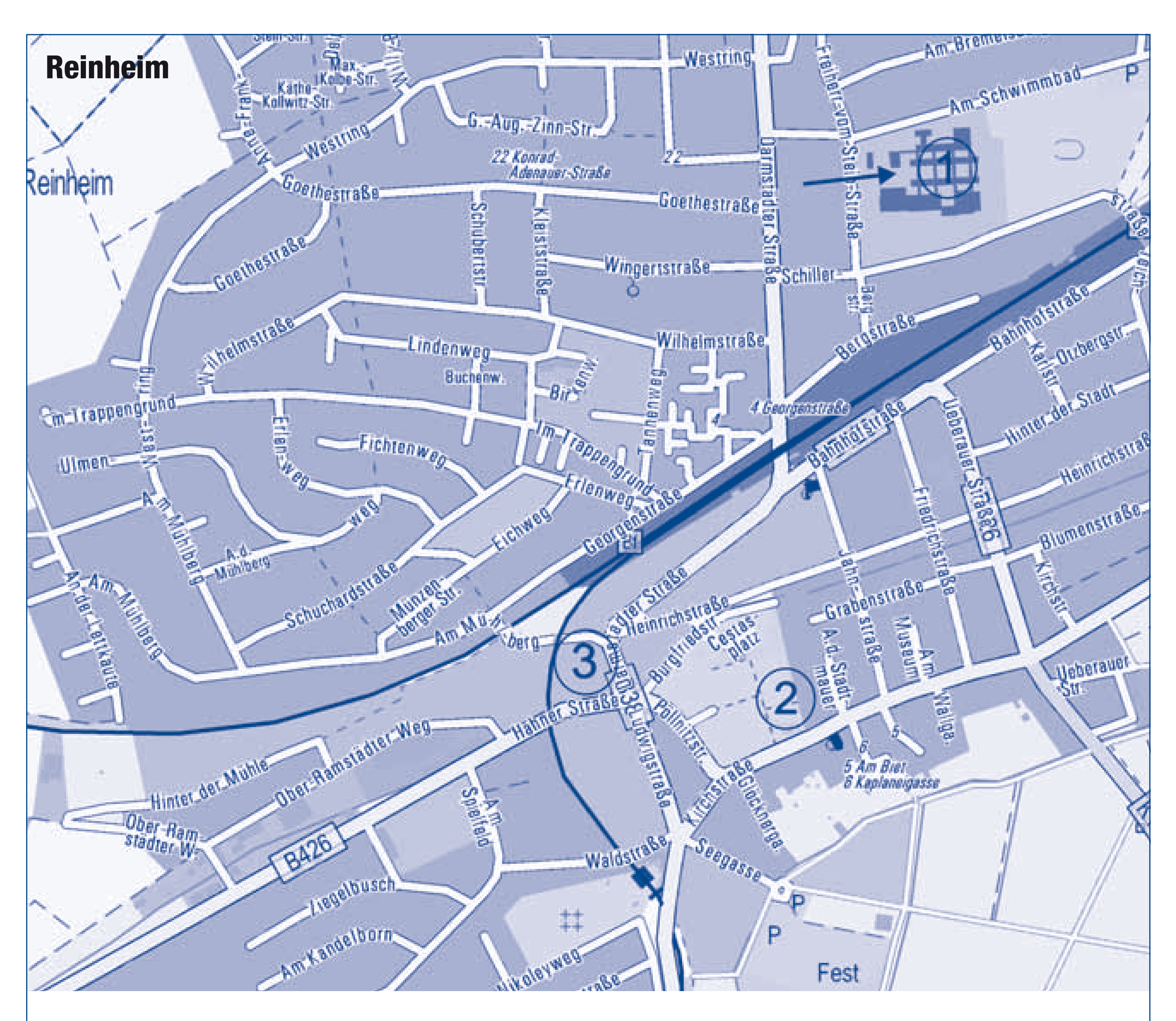
Im Stadtteil Eschollbrücken

Bürgerheim Eschollbrücken	Freiherr-vom -Stein-Straße 8

Im Stadtteil Hahn

Alten- und Pflegeheim Merschroth	Schulstr. 7
Bürgerzentrum	Gernsheimer Straße 42
Wasserwerk	Sandschollenschneise, Klingsackerstraße

Ansprechpartnerin vor Ort: Gudrun und Werner Körber, Tel.: 06162 / 82579, Am Schützenrain 50, 64354 Reinheim



Veranstaltungen in Reinheim:

- PEKiP: Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr
- Grundlagen des Zeichnens
- Selbst nähen - individuell gestalten
- (Hatha-) Yoga Grundkurse
- Ich beweg mich - Pilates
- Medizinische Vortraäge
- Sprachkurse: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Weitere Informationen zu den Kursen in Reinheim sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

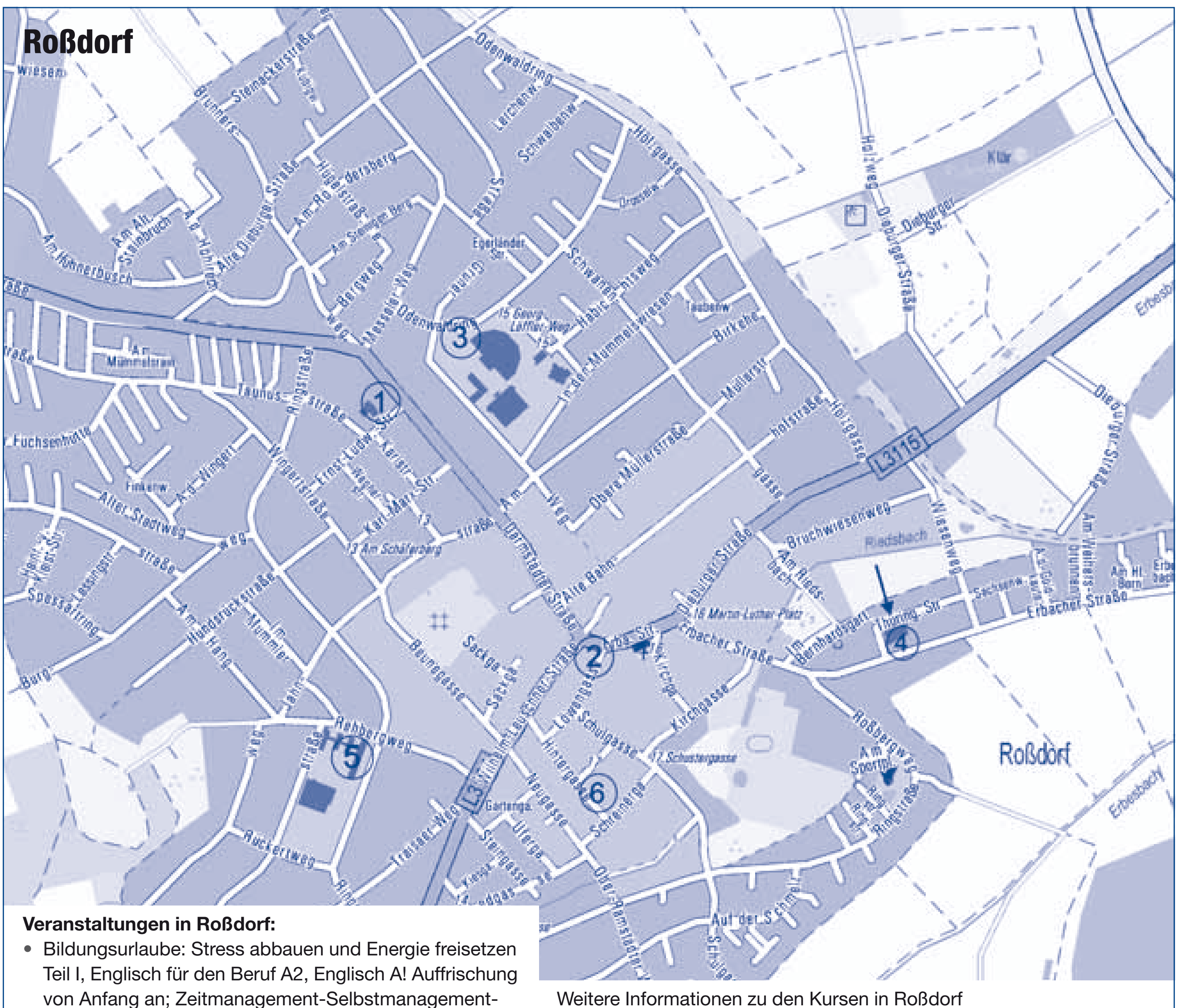
Veranstaltungsorte in Reinheim:

① Dr.-Kurt-Schumacher-Schule	Freiherr-vom-Stein-Straße 1
② Kulturzentrum Hofgut:	Kirchstraße 24
– Kursräume „Georg-Büchner-Haus“	
– FrauenFreiRäume e.V.	
– Jugendzentrum/Internetcafé	
③ Tanzakademie	Darmstädter Str. 2

im OT Spachbrücken

Mehrzweckhalle	Lessingstraße 2 Ecke Kreuzstraße

Ansprechpartner vor Ort: Ursula und Erich Hennig , Tel. 06154 / 800797, Auf dem Wingert 11, 64380 Roßdorf



Veranstaltungen in Roßdorf:

- Bildungsurlaube: Stress abbauen und Energie freisetzen Teil I, Englisch für den Beruf A2, Englisch A! Auffrischung von Anfang an; Zeitmanagement-Selbstmanagement-Streßmanagement
- Geschichte: Leben im Mittelalter
- Smalltalk in Alltag, Beruf und Freizeit
- Recht haben nützt nichts
- Glückliche Kühe - Zufriedene Verbraucherinnen und Verbraucher
- Meine Stimme - eine akustische Visitenkarte
- Von der Idee zur Umsetzung - Acrylmalerei am Vormittag
- Malen wie die Impressionisten - Acrylmalerei am Vormittag
- Tanz und Gesang
- Selbst nähen - individuell gestalten
- Bewegung und Entspannung: Viniyoga, Yoga-Kennenlerntag, Rückentraining,
- Medizinische Vorträge
- Marketing für Selbständige und Existenzgründer
- Junge VHS: Auf Entdeckungsreise im Wald
- Für Senioren: Gedächtnistraining, Elternunterhalt, Lebzeitige Übertragung von Vermögen
- Fortbildung im Ehrenamt: Journalistische Texte schreiben - Redaktionsseminar für Anfänger

Weitere Informationen zu den Kursen in Roßdorf sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Roßdorf:

① Bürgerzentrum Neue Schule	Darmstädter Str. 66
② Historisches/Altes Rathaus	Erbacher Str. 3
③ Justin-Wagner-Schule	Odenwaldring 3-5
④ Kindergarten „Villa Kunterbunt“	Thüringer Str. 3
⑤ Rehbergschule	Ringstr. 59
⑥ Atelier Altmann	Hintergasse 21

Im Ortsteil Gundernhausen

Gundernhäuser Grundschule — Gabelsbergerstraße 21

Außerhalb des Planes

Karlshof, Außerhalb, Erbacher Straße 87 - Der Karlshof liegt an der B38 zwischen Roßdorf und Reinheim auf der rechten Seite - von Roßdorf kommend kurz vor der Abzweigung nach Gundernhausen (das Schild „Milchhof“ ist nicht zu übersehen!).
Treffpunkt: Parkplatz am Grillplatz an der Kubig-Brücke - der Grillplatz liegt in der Verlängerung der Industriestraße (Zufahrt durch das Gewerbegebiet)

Ansprechpartner vor Ort: Kathrin und Peter Tränklein, Tel:. 06257 / 64381, Burkhardstraße 1, 64342 Seeheim-Jugenheim



Veranstaltungen in Seeheim-Jugenheim:

- Was sind die Energien des 21. Jahrhunderts? - Internationales Forum
- Thema Europa - Internationales Forum
- Wer bin ich eigentlich und warum?
- Mich kränkt so schnell keiner
- Tag der Architektur 2013
- Zeichnen und Aquarellieren
- Tanzen will ich, tanzen ...
- Glasfusing - künstlerisches Gestalten mit Glasverschmelzungen
- Farb- und Typberatung
- Bewegung und Entspannung: (Hatha-) Yoga, T'ai Chi, Fitness Pilates, Präventive Ausgleichsgymnastik, Wirbelsäulentraining für den Mann
- Cocktails für Einsteiger
- Sprachkurse: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Kroatisch, Neugriechisch, Norwegisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch
- Junge VHS: 10-Finger-Schreiben für Kids, Alkoholfreie Cocktails
- Fortbildung im Ehrenamt: Stress lass nach! Vereinsarbeit mit Beruf und Freizeit vereinbaren

Veranstaltungsorte in Seeheim-Jugenheim:

Im Ortsteil Seeheim

① Tannenbergschule	Weedring 2-10 Kita Windrad, Weedring 2
② Werkstatt SONNE e.V.	Sandstraße 86
③ Haus Hufnagel	Bergstr. 20
④ Sport-u. Kulturhalle	Schulstr. 18
⑤ Schuldorf Bergstraße	außerhalb zwischen Seeheim und Jugenheim, Zufahrt über die L 3103

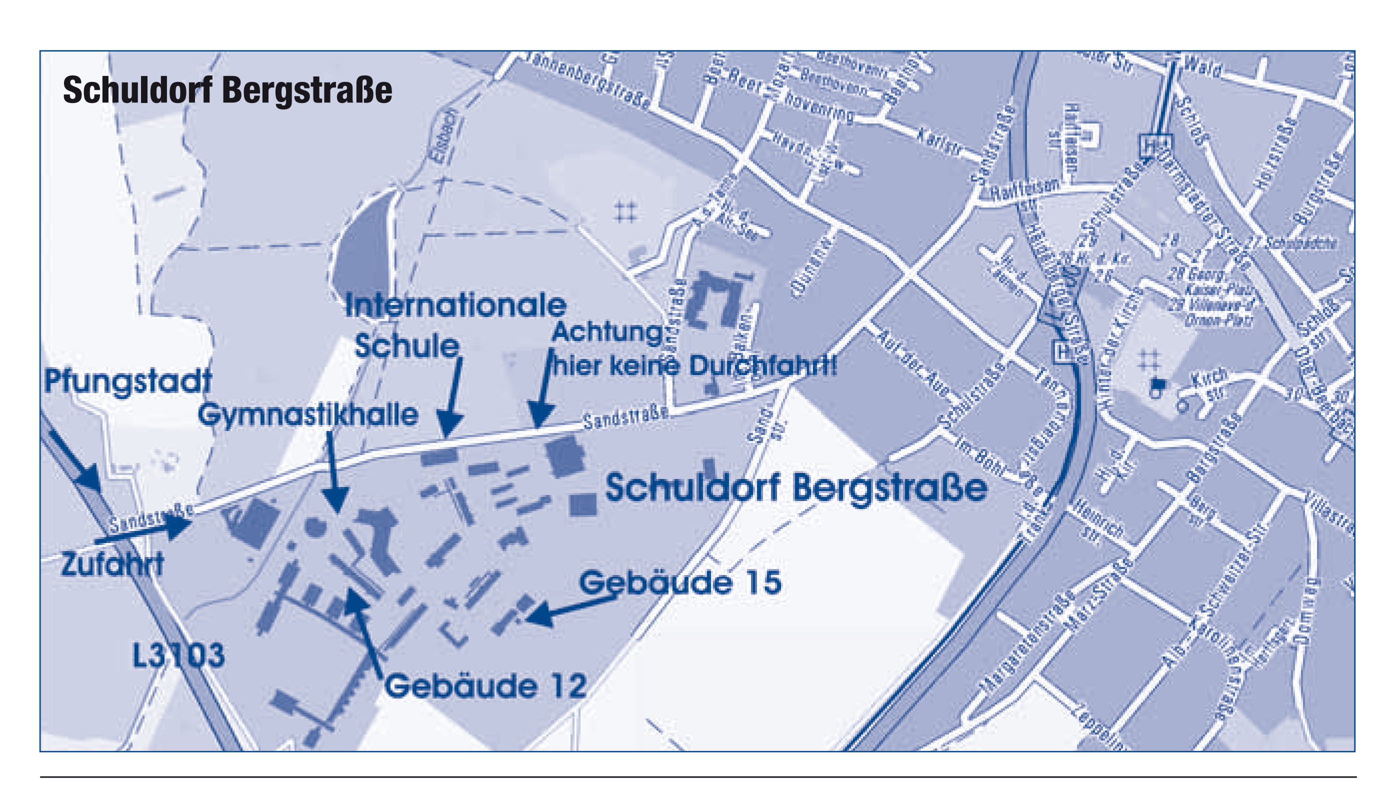
Im Ortsteil Jugenheim

⑥ Bürgerhalle	Gutenbergstr. 4
⑦ Kreiskrankenhaus	Hauptstr. 30
⑧ Ev. Kindertagesstätte	Lindenstraße 6

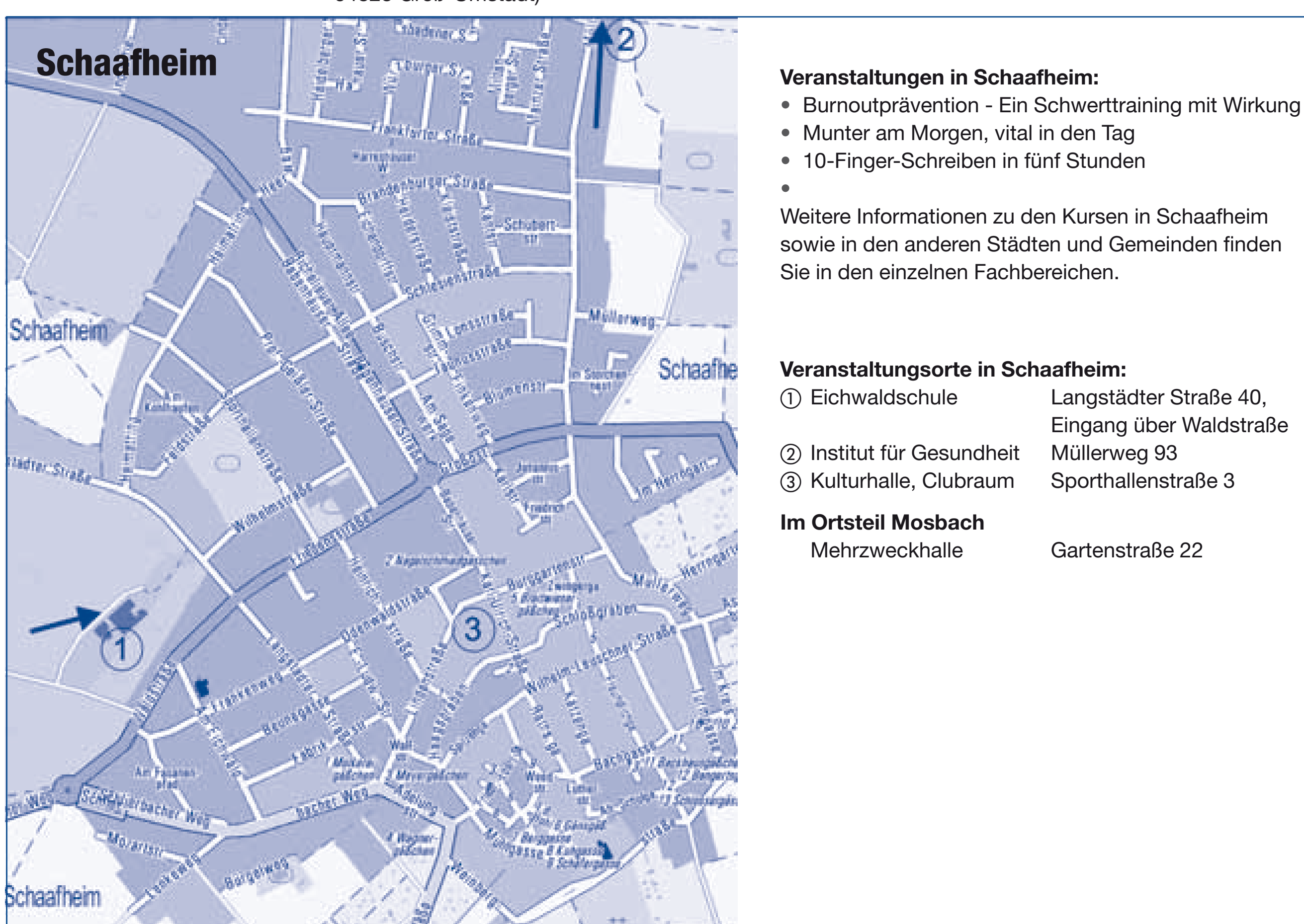
Bitte beachten Sie auch den detaillierten Plan des Schuldorfs Bergstraße auf der folgenden Seite.

Weitere Informationen zu den Kursen in Seeheim-Jugenheim sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Lageplan – Schuldorf Bergstraße, 64342 Seeheim-Jugenheim



Ansprechpartner/in vor Ort: : N.N. - Bitte wenden Sie sich direkt an die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg, Tel. 06071 / 881-2301, Albinistraße 23, 64807 Dieburg, vhs@ladadi.de (voraussichtlich ab Mitte März: Krankenhausstraße 11 b, 64823 Groß-Umstadt)



Veranstaltungen in Schaafheim:

- Burnoutprävention - Ein Schwerttraining mit Wirkung
- Munter am Morgen, vital in den Tag
- 10-Finger-Schreiben in fünf Stunden
-

Weitere Informationen zu den Kursen in Schaafheim sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

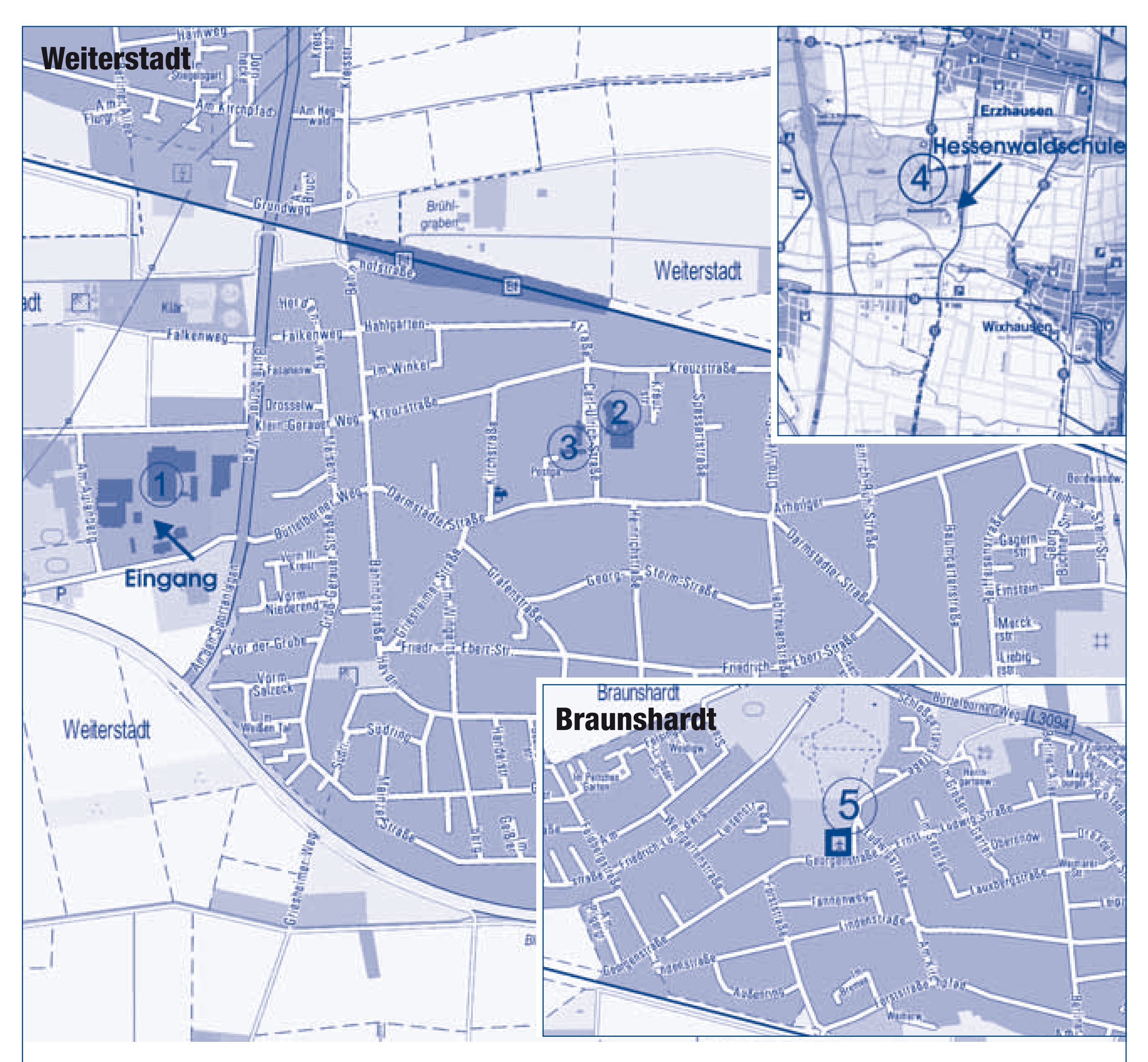
Veranstaltungsorte in Schaafheim:

① Eichwaldschule	Langstädter Straße 40, Eingang über Waldstraße
② Institut für Gesundheit	Müllerweg 93
③ Kulturhalle, Clubraum	Sporthallenstraße 3

Im Ortsteil Mosbach

Mehrzweckhalle	Gartenstraße 22

Ansprechpartner vor Ort: Joerg Halama, Tel. 0171 / 9590479, Ludwigstraße 51a, 64331 Weiterstadt



Veranstaltungen in Weiterstadt:

- Digitale Fotografie am Nachmittag
- (Hatha-) Yoga Fortgeschrittene
- Kulinarischer Kochtreff
- Vietnamesische Küche
- Sprachkurse: Englisch, Französisch, Italienisch
- Junge VHS: Englisch für Kinder (3 bis 6 Jahre)
- Für Senioren: Französisch A2, computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Weitere Informationen zu den Kursen in Weiterstadt sowie in den anderen Städten und Gemeinden finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Veranstaltungsorte in Weiterstadt:

① Albrecht-Dürer-Schule	Büttelborner Weg (Eingang gegenüber Hallenbad)
② Bürgerzentrum	Carl-Ulrich-Str. 7
③ Carl-Ulrich-Schule	Carl-Ulrich-Str. 2

Im Ortsteil Gräfenhausen

④ Hessenwaldschule	Wolfsgartenallee 8 (zwischen Gräfenhausen und Erzhausen)

Im OT Braunshardt

⑤ Schloss Braunshardt	Schlossgartenstr. 2

Außerhalb des Plans:

Bürgertreff Riedbahn	Sandstr. 19

Stichwortverzeichnis

A

Abendgymnasium Darmstadt 104
Abitur für Erwachsene 104
Abmeldung 6, 7
Access 96
Achtsamkeitstraining 35
Acrobat 21
Acrylmalerei 21
Adobe Creative Suite 5 21
Adobe Illustrator 21
Adobe InDesign 21
Adobe Photoshop CS5 27
Adobe Photoshop Lightroom 26
Afrikanische Küche 54
Afrikanisches Trommeln 23
Ahnenforschung 10
Alkoholfreie Cocktails 111
Allgemeine Geschäftsbedingungen 6
Alphabetisierung 59
Altersdemenz 47
Anfang an 66
Anmeldung 6, 7
Anmeldungen 6
Anschrift 4
Ansprechpartner/-innen 4
Antipasti Primavera 53
An- und Ummeldung bei Sprachkursen 64
Aquarellieren 19
Aquarellmalerei 20
Arabisch 82
Arabische Küche 54
Architektur 19
Art Clay 29
Arthrose 46
Artus-Saga 10
Augenerkrankungen 47
Ausdrucksmalen 21
Ausgleichsgymnastik 44
Autobiografie 112
Autogenes Training 34, 35
AZWV-zertifiziert 8

B

Baby- und Kleinkind-Massage 12
Backen in der Backstube 50
Backstube 50
Ballett, Klassisches 25
BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) 58
Barock in Deutschland 19
Basische Köstlichkeiten 50
Beratung 7
Beratung/Spracheinstufung 64
Berge 107
Bescheinigungen 6
Bestattungskultur 15
Betriebssysteme 95
Bezahlung 6
Bildbearbeitung 25, 26, 27
Bildungsberatung 88
Bildungsgutschein 8
Bildungsprämie 8
Bildungsurlaub 5, 7, 8, 34, 65, 71, 79, 90, 98, 99, 128, 131
Blended Learning 5
Blues Harp 22
Bodyforming 44
Bogenschießen 41
Bogen selbst bauen 29
Botanische Malerei 20
Broschüren und Postkarten 116
Buchführung 101
Buchführung im Verein 118
Buchführung-Zertifikatskurs 102
Büchner, Georg 18
Burnoutprävention 35

C

Chinesisch 82
Cholesterinspiegel 46
Cocktails 54, 111
Computer-Aufbaukurse 114
Computerkurse für Anfänger 114
Coretraining 45
Cucina italiana 53

D

Darm 48
Dateien, Ordner und Programme 115
Datenbanken anwenden 96
Datenschutz 6
Demenz 47, 112
Deutsch A1 59
Deutsch A2 59
Deutsch als Fremdsprache 59
Deutsch als Muttersprache 62
Deutsch B1 60
Deutsch B1 | Grammatik und 60
Deutsch B2 60
Deutsch B2/C1 61
Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 62
Didgeridoo 23
Digitale Fotografie 25, 115
DIN-Norm 5008 101
Discofox 24
Djembé 23
Dolci 53

E

ECDL 94, 96, 97
ECDL-Führerschein 94
ECDL Prüfung 94
ECDL-Prüfung 94
EDV 93
EDV-Grundlagen 113
Ehrenamt 4
Einbürgerung 58
Einbürgerungstest 62
Einführung neuer Kursleitungen 119
Einladungen 116
Einstufung und Beratung 58
Eiweißspeicherkrankheiten 48
Elektrizität 107, 108
Elternunterhalt 112
E-Mail 96
E-Mails and more 71
Encaustic-Malerei 20
Energiegewinnung 108
Energiekonzepte im Alt- und Neubau 16
Energien des 21. Jahrhunderts 11
Englisch 111, 113
Englisch A1 65
Englisch A1 | Auffrischung von 66
Englisch A1 | Auffrischung von Anfang an für Alltag und Beruf 65
Englisch A1 | Fit für den Urlaub 65
Englisch A2 66
Englisch A2 | Auffrischung 67
Englisch A2 | Auffrischung und Basic Conversation 67
Englisch A2/B1 Grammar Hotspots 68
Englisch A2 Special: Basic Conversation | Walk and Talk 66
Englisch B1 68
Englisch B1/B2 | Conversation and revision 69
Englischer Landschaftsgarten 28
Englisch - Fit für die Oberstufe 111
Englisch für den Beruf 70
Englisch für den Beruf A1 70
Englisch für den Beruf A2 71
Englisch für den Beruf B1 71
Englisch für den Beruf B2 71
English Afternoon Tea Party 66
English in the Pub 67
Entspannung 16
Entspannungskurse 34
Entspannungstraining 35
Entstehung von Persönlichkeit und Charakter 12
Erb- und Unterhaltsrecht 113
Erholung 16
Ermäßigung der Kursgebühren 8
Erziehung mit mehr Gelassenheit 11
ESOC-Führung 10
Europa 11
Europäischer Computerführerschein 94
European Computer Driving Licence 94
Excel 96
EXCEL-Aufbaukurs 99
EXCEL-Grundkurs 98
Existenzgründer 91

F

7. FitKid Triathlon in Pfungstadt 110
Fachbereichsleitung 4
Fachexperte 91
Fachhochschulreife 104
Familienaufstellung 15
Familienküche 49
Farben 107
Farbentag für Mutter und Tochter 105
Farb- und Typberatung 34
Fasten 49
Feldenkrais-Methode 39
Filzen 30, 108
Finanzbuchhaltung 102
Fischküche 51
Fit im Alltag 43
Fitness 49
Fitness Pilates 42
Flirt am Herd 51
Flirten 13
Flöte 23
Flyer 116
Forschertage 107
Fortbildungen 119
Fortbildung im Ehrenamt 4, 116
Fotobuch 116
Fotografie 25, 108
Fotografie, Digitale 25
Fotos einscannen 116
Fotospaziergang in Groß-Umstadt 25
Französisch A1 72
Französisch A1 | Fit für den Urlaub 72
Französisch A2 72
Französisch B1 73
Französisch B1 | Conversation et révision 73

Französisch B2 74
Französisch für Büffelmuffel 73
Frühlingsgrüße für Tisch und Tür 28
Frühlingsmenü 50
Führungskraft 91

G

GartenCoaching 28
Gartenkultur 28
Gebührenermäßigung 6
Gedächtnistraining 112
Gefragt, geforscht, verstanden – Experimente für Kinder 106
Gehölze 28
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER) 56
Gesang 24
Geschenkgutschein 2
Gesichterlesen 15
Gesunder Darm 48
GIMP 26, 115
Gitarre 22
Glasfusing 29
Glasverschmelzungen 29
Goldschmieden 30
Grube Messel 15
Grundlagen der Informationstechnologie 95
Gymnastik für XXL 44
Gymnastikkurse 44

H

(Hatha-)Yoga 36
(Hatha-)Yoga und Stressbewältigung 38
Handelswege 10
Hauptschulabschluss 104
Hausaufgabenhilfe 104
Hautveränderungen im Alter 46
Herzinfarkt 47
HESSENCAMPUS 8, 82, 87, 88, 92, 93, 94
Hip Hop 109
Homepage 100, 118
Hormon-Yoga 39

I

Illustrator 21
Impressionisten 21
InDesign 21
Indianer 106
Indianische Flöte 23
Inline Skating 41
Inline-Skating 110
Integrationshilfe für Kinder ausländischer Herkunft 104
Integrationskurse 58, 59
International Business Topics 71
Internationale Frauentreffs 58
Internationales Forum 11
Internet 96
Internet für Seniorinnen und Senioren 115
Irland 120
Italienisch 113
Italienisch A1 75
Italienisch A1 – Fit für den Urlaub 75
Italienisch A2 | Für Beruf und Ehrenamt 77
Italienisch B1 78
Italienisch B1 | Conversazione e ripetizione 78
Italienisch B2 78
Italienische Küche 53
Italienisch Special: Lingua viva – lebendige Sprache 76
Italienisch Special: Sprache lernen mit Musik 76

J

Japanisch 83
Jazz 22
Journalistische Texte 117
Junge VHS 105
Juul, Jesper 11

K

Klangschalenmassage 40
Klassisches Ballett 25
Klettern Erwachsene 42
Klettern für Max und Maxi 109
Klima 107
Klopfakupressur 48
Kochkurse 49
Kommunikation 90
Kompetenzentwicklung 89
Kompetenzworkshop für Selbstständige 91
König Artus 10
Korb aus Weide flechten 29
Korrespondenz 101
Kräutersnacks 51
Kräuterwanderungen 52
Kräuterwanderung für Familien 52
Kreatives Schreiben 18
Krimiwerkstatt 18
Kroatisch 83
Küche, afrikanische 54
Küche, arabische 54
Küche, italienische 53
Küche, russische 53
Küche, thailändische 54
Küche, vegetarische 49, 50
Küche, vietnamesische 54
Kulinarischer Kochtreff 51
Kunstgeschichte 19
Kunststoffstraße 11
Kursformate 64
Kursgebühr 8
Kursleitungen 82

L

Lange Reise des T-Shirts 105
Leben im Mittelalter 10
Lebenskrisen meistern 14
Lebensmittelhygiene 117
Lebensmittelsicherheit 117
Lehrbücher
- für allgemeinsprachliche Englischkurse 65
- für Arabischkurse 82, 83
- für berufsbezogene Englischkurse 71
- für Chinesischkurse 82
- für Französischkurse 72
- für Italienischkurs 75
- für Kroatischkurse 83
- für Neugriechischkurse 83
- für Neuhebräischkurse 84
- für Norwegischkurse 84
- für Portugiesischkurse 85
- für Russischkurse 86
- für Spanischkurse 79

Leichter werden 49
Leitfaden der Stiftung Warentest 76
Lernberatung Computerwissen 94
Lernberatung und Wissensdiagnose für den Erwerb des Europäischen Computerführerscheins 97
Lernen auf einer Internetplattform am Beispiel Moodle 93
Lernen im eigenen Rhythmus 57
Lesen und Schreiben 62
Lesen und Schreiben lernen 59
Lese- und Schreibschwierigkeiten 62
Lexware 102
Licht 107
Liedbegleitung 22
Lissabon 120

M

Makros und VBA 100
Marburger Konzentrationstraining 106
Marketing für Selbstständige 91
Massage 12, 40
Massage für Paare 40
Mehlspeisen 50
Mentales Training 13
Messel 15
Microsoft Access 96
Microsoft Excel 96
Microsoft Office 99
Microsoft Outlook 99
Microsoft PowerPoint 96
Microsoft Word 95
Migrationsberatung 58
Mindestzahl Teilnehmende 64
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 4
Mitgliederdaten und Finanzen 118
Mitgliedergewinnung 117
Mittelalter 10
Moodle 64, 93
MS Excel im Verein 118
MS Picture Manager 27
Mundharmonika 22
Munter am Morgen 45
Musik und Hörbücher am PC 100

N

Nachhaltige Landwirtschaft 16
Nähen 31
Nähkurs 109
Nähkurs für Kids und Jugendliche 109
Native American Flute 23
nature art 16
Naturkinder Starkenburg 106
Neugriechisch 83
Neuhebräisch 84
Niederländisch 84
NLP 90
Norwegisch 84
Nudelglück 49
Nudeln 110
Nudeln, hausgemachte 110
Nudeln - selbst hergestellt 50

O

Ökologische Landwirtschaft 16
Orientierungskurs 61
Orientierungskurstest für Externe 62
Ortspläne ab Seite 121
Österreichische Mehlspeisen 50

P

Pasta fresca italiana 110
PC-Einstieg in Muße 97
PC-Grundlagen für Beruf und Alltag 98
PC-Grundlagen für den Beruf 98
PEKiP 12
Persönlichkeitstraining 89
Pflegeelternbewerber 11
Photoshop 21
Pikante Kuchen 50
Pilates 42
PilzCoach 52
Pilzwanderungen 52
Pizza 110
Polnisch 85
Porto 120
Porträtfotografie 26
Portugal 120
Portugiesisch 85
PowerPoint 96
POWERPOINT 99
Prager Eltern-Kind-Programm 12
Präsentationen erstellen 96
Präventionskurse nach § 20 SGB V 34, 40
Präventive Gymnastik 45
Printmedien erstellen 21
Problemzonentraining 44
ProfilPass 92
ProfilPASS 89
Progressive Muskelentspannung 35
Prüfungen 6, 58
Prüfungsangst 105
Prüfungsvorbereitung 60

Q

Qigong 41, 119
Qualifizierungsbeauftragte 4
Qualifizierungsscheck 7, 8, 88, 102
Quiche 50

R

Rechtschreib-Training 63
Redaktionsseminar 117
Rücken 45
Rückenfit 43
Rückenschule 45
Rückentraining 45
Rückhalt 46
Rücktritt vom Vertrag 6
Russisch 85
Russische Küche 53

S

Salsa 24
Sanftes Yoga 38
Schlaganfall 47
Schmerzbekämpfung 48
Schmuck 29
Schokolade 51, 52
Schokoladenwerkstatt 52
Schreiben 62
Schreib- und Gestaltungsregeln 101
Schüßler-Salze 48
Schwedisch 86
Schwedisch A1 | Fit für den Urlaub 86
Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben 62
Seele 13
Selbstbehauptung 13
Selbstbewusstsein 13
Selbstlernzentrum 57, 88, 92, 93
Selbstmanagement 90
Selbstwert 13
Seniorinnen und Senioren 112, 113, 114, 115, 116
Sicheres Auftreten 13
Silberschmuck 29
Singles 51
Skateboardfahren 109
Smalltalk 14
Smartphone 100, 116
Songwriting 23
Sonne 107
Spanisch 113
Spanisch A1 79
Spanisch A1 | Auffrischung von Anfang an 79
Spanisch A1 | Fit für den Urlaub 79
Spanisch A2 81
Spanisch B1 81
Spanisch B2/C1 | Conversación 82
Spanisch B2 | Conversación 82
Spanische Woche A1 79
Spracheinstufung 64
Sprachenlernen an der Volkshochschule 56
Sprachen lernen in Europa 56
Sprachenzertifikate 64
Stauden 28
Steinbearbeitung 22
Steinbildhauerei 22
Sterben 12, 15
Steuern sparen 8
Stil und Etikette 34
Stimme 18
Stimmtraining 22
Stimm- und Sprechtraining 18
Strategien zur Verständigung 14
Stressabbau 49
Stress abbauen 34
Stressmanagement 90
Stressreduktion 13
Studienreisen 4, 120
Sushi 54
Süßes Italien 53
Systempflege 100

T

Tabellenkalkulation 96
Tablet-PC 100
Tag der Architektur 2013 19
T'ai Chi 40
Täler 107
Tango Argentino 24
Tanzen 23, 24
Tapas 53
Taschen filzen 30
Teens an den Herd 110
Teilnahmebescheinigungen 6
Telefonische Beratung 64
Textverarbeitung mit Word 95
Thailändische Küche 54
Tod 12
Töpfern 22
Töpfern für Kids 108
Trommeln 23
TTL-Blitztechnik 26
Türkisch 86
Türkisch A1 | Fit für den Urlaub 86
Typberatung 34

V

VBA 100
Vegetarische Küche 50
Vegetarische thailändische Küche 54
Vegetarisch für ALLE 49
Veranstaltungsort 7
Verein 117, 118
Vereinsarbeit 117
VHS-Computerstudio 93
vhs-online 64
Vietnamesische Küche 54
Viking Kordel 29
Viniyoga 38
Vorhang auf – Bühne frei 108
Vorlesepate werden 117
Vortrag 16, 28, 46, 47, 48, 112, 113, 117, 122, 127, 133
Vulkane 107

W

Wald 106
Waldmeisterlikör 51
Wärme 107
Wasser 108
Wax painting 20
Weben 30
Weidekörben 29
Weiterbildung 102
Westafrika 54
Wetter 107
Wikinger 10
Windows 95
Wirbelsäule 43, 46
Wirbelsäulengymnastik 46
Wirbelsäulentraining für den Mann 45
Workshop 13, 14, 18, 22, 23, 24, 26, 28, 39, 89, 90, 91, 107, 117, 123, 132

Y

(Hatha-)Yoga 36
(Hatha-)Yoga und Stressbewältigung 38
Yoga 36, 109
Yoga für den Rücken 39
Yoga für Grundschulkinder 109
Yoga für Kinder 109
Yoga im Lehnstuhl 112
Yoga nur für Männer 38

Z

10-Finger-Schreiben 101
Zeichnen 19
Zeitmanagement 90

Leitbild der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Auftrag und Selbstverständnis
Wir sind die Weiterbildungseinrichtung des Landkreises Darmstadt-Dieburg, d.h. wir arbeiten in öffentlichem Auftrag. Grundlage dafür ist das Hessische Weiterbildungsgesetz (HWBG) und die Satzung der Kreisvolkshochschule. Unser Auftrag orientiert sich an den beruflichen und persönlichen Bedürfnissen der Menschen in der Region, gleich welcher Herkunft, sozialen Lage, Weltanschauung und Nationalität. Unser Bildungsverständnis bezieht die vielfältigen Begabungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen mit ein, und wir wollen lebensbegleitendes Lernen für alle ermöglichen.
Wir verfolgen beständig unsere Ziele, arbeiten engagiert und motiviert. Wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist die Weiterentwicklung unseres Programms, unserer Projekte, unseres Services und die Sicherung der Qualität zugunsten unserer Kunden.

Kundinnen und Kunden
Unsere Volkshochschule ist offen für alle. Mit unserem Programm wenden wir uns vornehmlich an Frauen und Männer, aber auch an Kinder und Jugendliche. Wir arbeiten mit Unternehmen, Verbänden und Vereinen, Organisationen und Einrichtungen zusammen. Wir bieten kompetente, verlässliche und kundenfreundliche Informationen und Beratung und berücksichtigen die Wünsche und Anregungen unserer Teilnehmenden. Die Zufriedenheit unserer Kunden wird maßgeblich von den fachlichen und sozialen Kompetenzen unserer Kursleitungen bestimmt

Ziele und Werte
Als moderne Dienstleistungseinrichtung wollen wir vielfältige, wohnortnahe und bezahlbare Weiterbildung ermöglichen und damit zu einer erhöhten Weiterbildungsbeteiligung beitragen. Kundenorientierung, Qualitäts- und Kostenbewusstsein sind Prinzipien unseres Handelns. Ein besonderes Ziel ist, mit berufsbezogenen Angeboten und Maßnahmen die Vermittlungsfähigkeit der Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern bzw. die Vermittlung in Arbeit zu fördern. Wir stellen uns dem Wettbewerb auf dem Weiterbildungsmarkt und tragen gezielt zur Steigerung der Lebensqualität, zur Chancengleichheit sowie zur Zukunfts- und Standortsicherung im Landkreis bei.

Leistungen und Fähigkeiten
Unser Angebot ist ansprechend und von hoher Qualität. Es zeichnet sich durch ein breites thematisches Spektrum, Kontinuität, Innovation und soziales Engagement aus. Ergänzt wird es durch eine individuelle Weiterbildungsberatung. Aufbauend auf inhaltlichen und methodischen Konzepten, präsentieren wir ein differenziertes Bildungsprogramm, zu dem auch unsere sozialen Projekte und verschiedene Zielgruppen gehören. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unserer Kunden und an zukunftsweisenden, gesellschaftlich bedeutsamen Themen. Wir stehen für Begegnung und Kommunikation.

Ressourcen
Engagiertes hauptberufliches Personal, freundliche Zweigstellenleitungen und hochmotivierte Kursleitungen bilden zusammen ein Team. Zu unseren Ressourcen zählen ebenfalls die öffentlichen Zuschüsse, die Unterstützung durch unseren Träger, die Vielfalt der Kooperationen und zufriedene Teilnehmende. VHS-eigene Seminar- und Unterrichtsräume sollen zudem langfristig zur Optimierung der Lehr- und Lernprozesse beitragen. Als lernende Organisation sind wir offen für neue Entwicklungen und eine zeitgemäße Programmgestaltung. Dies meint auch eine Offenheit für neue Netzwerkbildungen mit anderen Akteuren der Weiterbildung in der Region.

Gelungenes Lernen
Dauerhaft Freude am Lernen zu haben, aktiv den Lernprozess mitzugestalten, motiviert zu sein und zu bleiben, das sind integrale Bestandteile gelungenen Lernens. Die Lernenden sollen in der Lage sein, sich persönliche, soziale und fachliche Kompetenzen anzueignen und damit in ihrer Handlungsfähigkeit gestärkt werden, sowohl im privaten als auch in ihrem beruflichen Leben. Lehrende und Lernende gestalten den Lernprozess gemeinsam. Die Rahmenbedingungen für gelungenes Lernen sollten das selbstständig-entdeckende und aktive Lernen ermöglichen. Erfolgreiche Abschlüsse, Prüfungen und qualifizierte Nachweise können belegen, dass die angestrebten formalen Lernziele erreicht wurden. Wir wünschen uns Lernen mit Freude und Erfolg.

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben, dann sind Sie als

Kursleiter/in

bei der VHS richtig. Wir suchen ständig für alle Fachbereiche Personen, die qualifiziert sind, Heranwachsende und Erwachsene in verschiedenen Unterrichtsformen (z. B. Kursen, Seminaren u. ä.) zu unterrichten. Auch haben wir den Anspruch, aktuelle Themen in unser Programm aufzunehmen. Haben Sie ein interessantes Kursangebot, das Sie in unserem Programm nicht finden und möchten als freier Mitarbeiter/freie Mitarbeiterin tätig werden, bringen außer ihrer fachlichen Qualifikation auch noch Kontaktfreude und didaktisches Geschick mit, dann möchten wir Sie gerne kennenlernen.

Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an unter Tel. 06071 / 881-2301.

Kursleitungen an unserer VHS sollten folgendes mitbringen:

Fachkompetenzen
- Fachwissen
- Beratungskompetenz
- Teilnahme an Weiterbildungen

Methodisch-didaktische Kompetenzen
- Entwicklung und Vereinbarung von Lehr-/Lernzielen
- strukturierte Unterrichtsplanung/ Konzepte
- Arbeiten mit heterogenen Gruppen

Soziale Kompetenzen
- Kontakt-, Kommunikationsfähigkeit
- Leitungsfähigkeit
- Empathie (Einfühlungsvermögen

Persönliche Kompetenzen
- Reflexionsfähigkeit
- Innovationsbereitschaft, Aufgeschlossenheit
- Positives Erscheinungsbild

Systemkompetenzen (System = VHS)
- Allgemeine Kenntnisse über die Institution und des Kursangebotes
- Identifikation mit der VHS, ihrem Leitbild und der Definition gelungen Lernens

Impressum

Träger und Rechtsform:
Die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg ist eine öffentliche Weiterbildungseinrichtung des Landkreises Darmstadt-Dieburg. Sie ist eine Abteilung innerhalb der Kreisverwaltung und untersteht dem Kreisausschuss.

Herausgeber:
Der Kreisausschuss des
Landkreises Darmstadt–Dieburg
– Volkshochschule –
Jägertorstraße 207
64289 Darmstadt (Postanschrift)
Telefon: 06071 / 881-2301
Telefax: 06071 / 881-2319
E-Mail: vhs@ladadi.de
www.ladadi.de/vhs

Satz, Gestaltung:
Judith Maria Achenbach
Medienproduktion
Heidelberger Landstraße 244
64297 Darmstadt
Telefon: 06151 / 591006
E-Mail: achenbach@dialog-digital.de

Druck:
Philipp Reclam jun.
Graphischer Betrieb GmbH
Postanschrift:
Postfach 1349
71252 Ditzingen
www.reclam-print.de

Anzeigenverwaltung:
Volkshochschule Darmstadt-Dieburg
Christine Eslick
Telefon: 06071 / 881-2307
Telefax: 06071 / 881-2319
E-Mail: vhs@ladadi.de
www.ladadi.de/vhs
Redaktionsschluss: 28. Dezember 2012

Karten:
Hessische Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformationen
Europaplatz 5
64293 Darmstadt
Telefon: 06151 / 5004-0
Telefax: 06151 / 5005-111

Richtigkeit des Inhalts:
Bei der Fülle des zu verarbeitenden Materials sind trotz großer Sorgfalt vereinzelte Druckfehler oder kleinere Unstimmigkeiten nicht immer vermeidbar. Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit des Inhalts dieses Programms kann daher nicht übernommen werden.
Alle Angaben ohne Gewähr!

Das Heft wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

Ferienkalender Frühjahr-Sommer 2013

Während der Schulferien in Hessen, am Rosenmontag und Faschingsdienstag findet kein Unterricht statt.

Februar ’13	März ’13	April ’13	Mai ’13	Juni ’13	Juli ’13
1 Fr	1 Fr	1 Mo Ostermontag 14. Wo	1 Mi Maifeiertag	1 Sa	1 Mo 27. Wo
2 Sa	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di
3 So	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 23. Wo	3 Mi
4 Mo 6. Wo	4 Mo 10. Wo	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do
5 Di	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 Mi	6 Mi	6 Sa	6 Mo 19. Wo	6 Do	6 Sa
7 Do	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So
8 Fr	8 Fr	8 Mo 15. Wo	8 Mi	8 Sa	8 Mo 28. Wo
9 Sa	9 Sa	9 Di	9 Do Christi Himmelfahrt	9 So	9 Di
10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo 24. Wo	10 Mi
11 Mo Rosenmontag 7. Wo	11 Mo 11. Wo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do
12 Di Faschingsdienstag	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo 20. Wo	13 Do	13 Sa
14 Do	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Fr	15 Fr	15 Mo 16. Wo	15 Mi	15 Sa	15 Mo 29. Wo
16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di
17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 25. Wo	17 Mi
18 Mo 8. Wo	18 Mo 12. Wo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 Di	19 Di	19 Fr	19 So Pfingstsonntag	19 Mi	19 Fr
20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo Pfingstmontag 21. Wo	20 Do	20 Sa
21 Do	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Fr	22 Fr	22 Mo 17. Wo	22 Mi	22 Sa	22 Mo 30. Wo
23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di
24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo 26. Wo	24 Mi
25 Mo 9. Wo	25 Mo 13. Wo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do
26 Di	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr
27 Mi	27 Mi	27 Sa	27 Mo 22. Wo	27 Do	27 Sa
28 Do	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So
	29 Fr Karfreitag	29 Mo 18. Wo	29 Mi	29 Sa	29 Mo 31. Wo
	30 Sa	30 Di	30 Do Fronleichnam	30 So	30 Di
	31 So Ostersonntag		31 Fr		31 Mi

Schulferien in Hessen   Sonn- und Feiertage

Angaben ohne Gewähr; Quelle: KMK Ferienkalender

Anmeldung – Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Dieses Formular gibt es zum Runterladen auf www.ladadi.de/vhs unter „Downloads“
Bitte per Fax 06071-881 2319 oder
per Post an die VHS Darmstadt-Dieburg, Jägertorstraße 207, 64289 Darmstadt (Postanschrift)

Bestellung eines Geschenkgutscheins

Ich verschenke:

[ ] einen Kurs: Kursnummer .... - .... - .... Gebühr .... €

Kurstitel ....

[ ] einen Gutschein in Höhe von ☐ 25,00 € ☐ 50,00 € oder ☐ 100,00 €

Der Geschenkgutschein wird von uns ausgestellt und
per Post an den Schenkenden/die Schenkende geschickt.

Name/Vorname des/der Beschenkten | Geburtsdatum

Straße/Nr. | PLZ/Wohnort

E-Mail | Telefon tagsüber

Als Schenkende/Schenkender ermächtige ich zum Bankeinzug der Kursgebühr bzw. des gewünschten Gutscheinbetrages mittels Lastschrift von:

Geldinstitut | BLZ | Kto.–Nr.

Kontoinhaber/in (Schenker/in) | E-Mail | Telefon tagsüber

Straße/Nr. | PLZ/Wohnort

- Wird ein konkreter Kurs verschenkt, entspricht dies einer verbindlichen Anmeldung zu einem Kurs. Es erfolgt der Lastschrifteinzug der Kursgebühr bzw. die Rechnungsstellung nach dem Beginn des Kurses.
- Beim Erwerb eines Gutscheins über einen festen Betrag erfolgt die Lastschrift bzw. die Rechnungsstellung gleichzeitig mit der Ausstellung des Gutscheins.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Die Angaben habe ich freiwillig gemacht, in ihre Verarbeitung willige ich ein.

Datum/Unterschrift des/der Schenkenden

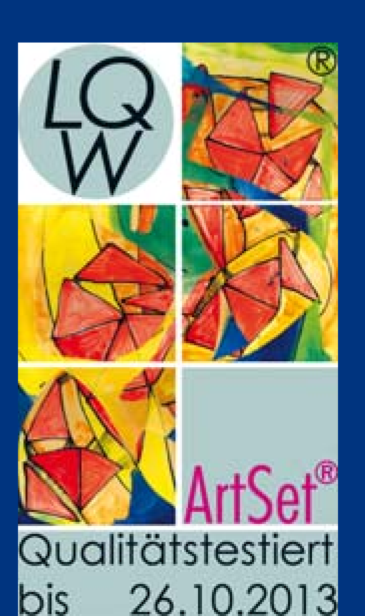
Freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken; Weitergabe nur anonym.

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich **Alter:** ☐ bis 18 ☐ 18 – 24 ☐ 25 – 34 ☐ 35 – 49 ☐ 50 – 64 ☐ ab 65

Ermäßigung von Kursgebühren kann nur gewährt werden, wenn ein amtlicher Nachweis vorgelegt wird (Näheres siehe S. 6). Verschiedene Veranstaltungen sind von Ermäßigungen ausgenommen. Zuschläge können nicht ermäßigt werden. Der/die Beschenkte muss die Voraussetzungen für die Gewährung einer Ermäßigung erfüllen.

☐ Empfänger/in von Arbeitslosengeld, Grundsicherung für Arbeitssuchende, Sozialhilfe
☐ Schüler/in, Student/in, Auszubildende/r
☐ Frau/Mann im Bundesfreiwilligendienst
☐ Frau/Mann im Ökologischen/Sozialen Jahr
☐ Seniorencard A und S des Landkreises DA/DI und der Wissenschaftsstadt Darmstadt
☐ Jugendleitercard, Ehrenamtscard





Informationen zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg finden Sie auch im Internet unter:

www.ladadi.de/vhs

Dort können Sie sich zu unseren Veranstaltungen anmelden und Hinweise über die aktuellen Kursbelegungen abrufen.

Das Programm zum Herbstsemester erscheint am 19. August 2013.